

MOTIVACIÓN

SÚPER HABILIDADES

La Motivación, a menudo impulsada por la curiosidad, es lo que nos hace avanzar en la vida. Nos estimula a aprender y mejorar, y a establecer y cumplir objetivos. Las personas con inteligencia emocional suelen estar motivadas intrínsecamente por la propia tarea para alcanzar objetivos

internos, más que por recompensas externas como el dinero, los elogios o evitar el castigo (motivación extrínseca).



Las niñas y los niños motivados son más felices, aprenden y gestionan bien el estrés.



La automotivación mejora la autoestima, permite las relaciones sociales y es un componente esencial para llevar una vida feliz y bien adaptada. La ausencia de motivación puede contribuir a la infelicidad y a comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias.

La motivación impulsa la creatividad y permite mejorar las competencias. Es esencial para establecer objetivos y en la gestión de nuestro comportamiento, y fundamental en los logros académicos y profesionales.

Un mundo sin motivación ni curiosidad sería un mundo sin progreso, desarrollo ni esperanza.

Las personas motivadas intrínsecamente tienden a ser más creativas, obtienen mayor satisfacción y rinden más a lo largo del tiempo que las personas motivadas exclusivamente de forma extrínseca.

Importancia de la Motivación

¿Sabías qué?

La motivación intrínseca comienza en la infancia. Después, las personas adultas apoyan o suprimen esta motivación en función de su enfoque parental.

“La motivación es una Súper Habilidad que promueve el Aprendizaje Social y Emocional”.

**Listen
FIRST**

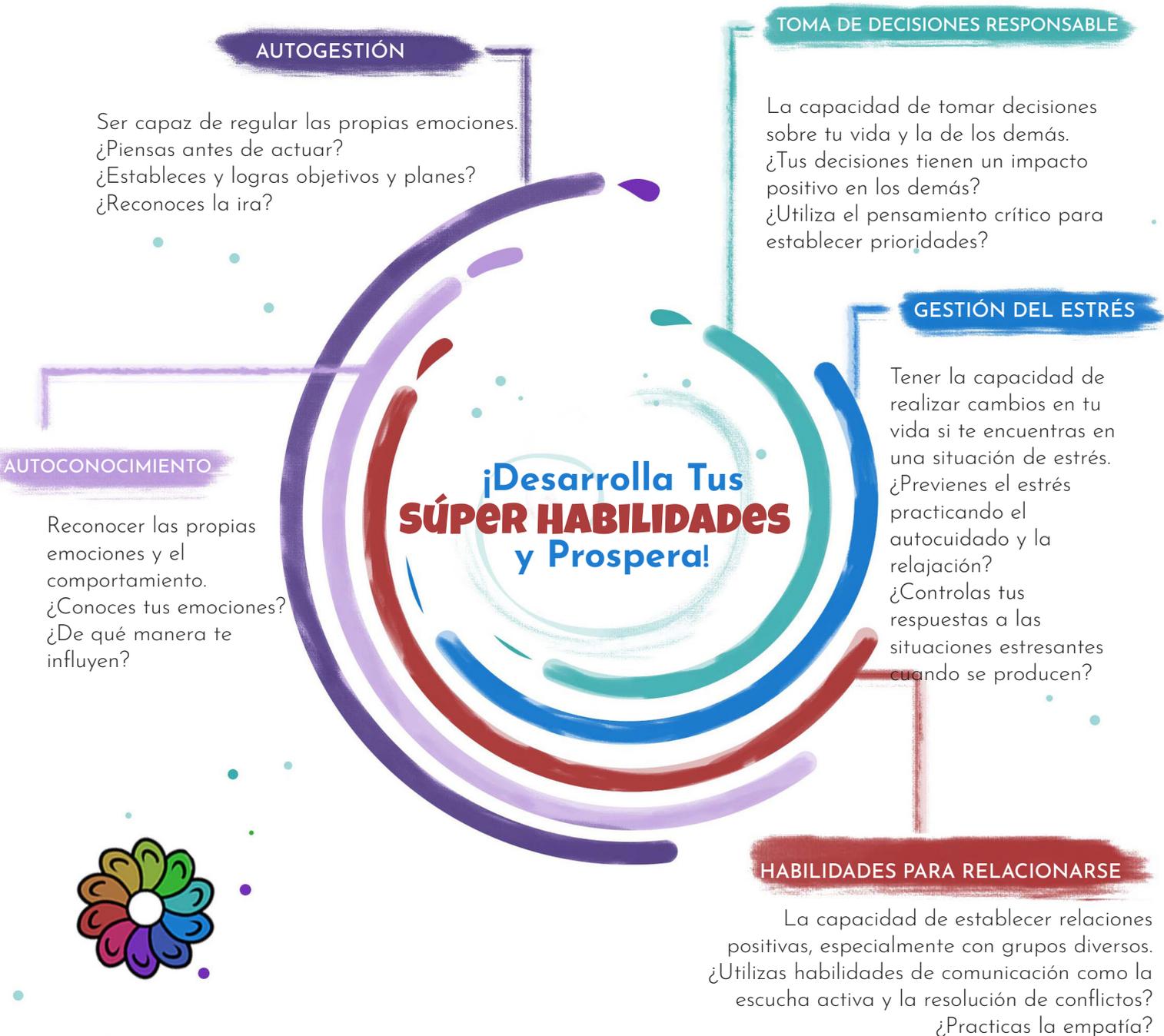
La Ciencia de las Habilidades
www.unodc.org/listenfirst

Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.



La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de “Primero Escucha” de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.



Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.