

Los padres podemos colaborar con la motivación de nuestros hijos de la siguiente manera:



Interésate por lo que le gusta tus hijos.

- Mantén expectativas adecuadas, en cuanto a las necesidades y habilidades de los hijos.
- Muéstrale como se fijan metas.
- Reconoce sus logros.
- Logra que sienta que lo que hace es importante.
- **Pero sobre todo, ACTÚA, PIENSA Y VIVE como una persona motivada.**

Se llama motivación a los estímulos que orientan a las persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

Este término está relacionado con el de voluntad y el del interés.

Las distintas escuelas de psicología tienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta observable.

La motivación, en pocas palabras, es la Voluntad para hacer un esfuerzo, por alcanzar las metas, condicionado por la capacidad del esfuerzo para satisfacer alguna necesidad personal.

Si bien es cierto que no existe aún una escuela para padres que nos muestre lo que debemos y lo que no debemos hacer con nuestros hijos, también es cierto que la vida y nuestras propias experiencias nos llevan por un camino en el que se nos va mostrando cómo debemos comportarnos y a tomar decisiones, y cada decisión tomada le va dando rumbo y sentido a nuestra vida.

Los que tenemos la dicha de ser padres, conocemos el miedo que nos invade al traer una nueva vida al mundo, sentir que comienzas a ser dueño de ti y ahora tienes que guiar a un ser que seguramente querrá ser como tú, el a lo largo de toda tu vida será tu motivación, le darás lo mejor, le mostraras lo mejor y sin duda lo alentarás a ser el mejor ser humano.

No hay nadie que te de una receta para ser buen padre, pero si hay quien te oriente un poco, que te diga cómo puedes ir construyendo un camino seguro para tus hijos.

La motivación surge de dos fuentes:

Fuentes intrínsecas

Fuentes extrínsecas

De manera sencilla se ha definido como la conducta que se lleva a cabo de manera frecuente y sin nin

Son aquellas actividades en las cuales los motivos que impulsan la acción son ajenos a la misma, es

**La motivación intrínseca es la más importante para el ser humano ya que es la que finalmente mueve la voluntad del sujeto.**

**Es importante el entorno, los padres y todos los elementos que le generen una motivación extrínseca, pero será lo interno, lo que haya integrado como suyo, lo que haya hecho parte de él, lo que le permita lograr el éxito.**

Referencias:

Terapia racional emotiva. Albert Ellis ,Eliot Abrahms. Editorial;Pax Mexico. Pag.210-213.  
<http://psicologiamotivacional.com/la-motivacion-intrinseca-y-la-motivacion-extrinseca/>

Psicóloga: Mónica Carrazco