2.5 FAMILIA ¡CONEXIÓN!

PARA LOS FAMILIARES:
Su hijo está aprendiendo acerca de la automotivación y la fijación de metas. Para ayudar a su hijo a entender mejor las fuentes de motivación, deje que él o ella le cuente acerca de la diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca. Comparta con su hijo cómo usted permanece motivado para completar proyectos arduos. Luego trabajen juntos para desarrollar un plan para apoyarse uno a otro usando una motivación extrínseca.

¡A motivarse!

MOTIVACIONES INTRÍNSECAS Y EXTRÍNSECAS

RECUERDA QUE

- ❑ una motivación **intrínseca** es una razón o deseo de hacer algo que viene del interior de una persona.
- ❑ una motivación **extrínseca** es una razón o deseo de hacer algo que viene de alguien o algo externo a una persona.

¡HAGÁMOSLO!

Cuéntale a tu familiar la diferencia entre motivación intrínseca y extrínseca. Luego trabaja con tu familiar para crear un plan para ofrecerse uno a otro apoyo cuando una pequeña motivación extrínseca podría ayudar.

Escribe tu plan para ofrecer apoyo con una motivación extrínseca en los siguientes renglones:

© 2015 Lions Clubs International Foundation. Todos los derechos reservados.