

La Motivación

La motivación es un proceso intrínseco, es decir, que surge en el interior de la persona y se experimenta como una energía especial de sensaciones, emociones, sentimientos e ideas, que puede hacer que quien la viva sea capaz casi de cualquier hazaña: querer es poder.

La motivación así concebida es tensión que se acumula en el interior de la persona y que, al rebasar cierto umbral, provoca conductas específicas que facilitan su descarga.

Jerarquización de las necesidades humanas básicas de Abraham Maslow:

- a** **Necesidades fisiológicas**
alimento, agua, aire, reposo, abrigo, etcétera
- b** **Necesidades de seguridad**
protección contra el peligro o la privación
- c** **Necesidades sociales**
amistades, ingreso a grupos, etcétera
- d** **Necesidades de estima**
reputación, amor, respeto por uno mismo, reconocimiento, entre otros.
- e** **Necesidades de autorrealización**
desarrollo del potencial, utilización plena del talento individual, etcétera



Información extraída de *Introducción a la psicología. Una visión científica humanista* (2019), obra original de Fernando Zepeda Herrera.

Síntesis elaborada por Mtra. Rosa Angélica Sandoval López.