



Nerymar Ríos:  
Neuroeducadora / Neurocoach

# Estado actual

Comportamiento hacia el logro de una meta

- Interna
- Externa

Hay gente que se motiva por obtener la meta, otros se motivan por el proceso de lograrlo.

Definición: la energía que se tiene para lograr una meta.

Podemos motivarnos por necesidad

Conoce tu ciclo circadiano

Factores que influyen en motivación:

- estado fisiológico interno
- entorno
- experiencias de vida

Técnica costo ganancia de no hacer/ seguir igual, costo ganancia de hacer / cambiar conducta

YO: enfócate en el beneficio de lo nuevo que quieres, empieza hoy a vivir desde esa energía

Enemigos de la motivación: considerar que requiere mucho esfuerzo

Estrategia de acción: disminuye meta, redúcela, micro meta

Dopamina es esencial en el aprendizaje y el sistema de recompensa

Cómo activar la dopamina

Importante:

Pensar que la meta esta disponible/es alcanzable

*Nerymar Ríos*  
*Neuroeducadora / Neurocoach*  
*Fundación Aprendo con Shabum*

