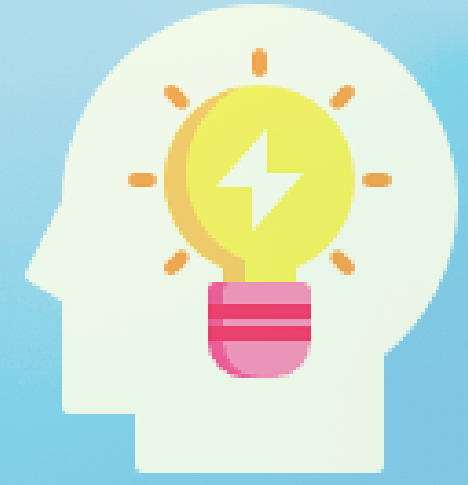


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MOTIVARNOS DURANTE ESTE TIEMPO DE CORONAVIRUS?

La motivación se refiere a los procesos que dan energía y dirección al comportamiento, es decir, que nos **ayudan** a que una actividad se haga fuerte, persistente y que tenga un propósito o nos guíe a lograr un objetivo; gracias a esto nos podemos adaptar a cambios ambientales, realizar actividades novedosas, aprovechar nuestro tiempo y ejercer control sobre nuestro destino.



Establece **prioridades**

Establece cuáles aspectos de tu vida son más importantes (familia, trabajo, estudios, bienestar, etc.)

Haz una lista que las identifique en jerarquía y utiliza esto como base para organizar tus metas, rutina y tiempo día a día.



Crea tu rutina

Crea una rutina amigable y estable para actividades específicas, como horarios de comida y de sueño.

Para organizarte puedes usar una agenda, un horario, un calendario de actividades o **apps** para celulares como **Notion**.



Fija metas

Divide tus responsabilidades o grandes objetivos en pequeños pasos, que se convertirán en tus metas, cumple al menos una cada día para sentirte responsable y realizado/a.

Por ejemplo, si tu objetivo es leer un libro puedes proponerte leer 10 págs. al día o 20 minutos diarios.



Actividad física

El ejercicio libera endorfinas que nos mantienen activos y con mejor ánimo.

Utiliza tu alrededor con creatividad para crear una rutina de ejercicios ligera con actividades como: bailar, jugar con tu mascota, dominar el balón, zumba, etc.

Mientras te motives a estar en movimiento cualquier actividad te dará un resultado positivo.



Descanso adecuado

Un adulto debe dormir entre 8 y 10 hrs. para regenerar el organismo, desintoxicar el cuerpo, y relajar los músculos.

Para descansar adecuadamente, se recomienda:

- dejar las pantallas que emitan luz azul
- cenar dos horas antes de irse a dormir
- reflexionar sobre las acciones del día
- agradecer lo positivo
- mentalizarte para el día siguiente



Aliméntate nutritivamente

Consume alimentos naturales y frescos, respetando tus horarios de comida y sin comer de más.

Cambia los **snacks** que comes entre las comidas por frutas o frutos secos, ricos en vitaminas y minerales.

Una mejor alimentación te otorga mayor energía, mejora el ánimo y combate la ansiedad.



¡Diviértete!

Tomarnos un minuto para divertirnos, nos ayuda a reprogramar nuestro cerebro para tener un mejor día. Busca actividades placenteras y saludables para realizar durante el día, como jugar con los más pequeños del hogar, con tu mascotas, bailar, cantar, compartir un juego de mesa, **puzzle**, rompecabezas, domino o cartas, hacer jardinería, pintar, tejer, bordar, o simplemente arreglar ese espacio de tu hogar para acondicionarlo a tus nuevas necesidades.



"La motivación, el mejor camino para la satisfacción."

Dirigido a:
Adolescentes y adulto joven.

Educación emocional.
Prof. Mabel Martínez Urrutia



Camila San Martín.
Carolina Chávez.
Verónica Branada.
Catalina Carrasco.