

# 11.2

## Aprender disfrutando

“Cuando disfrutas es cuando mejor te salen las cosas”.

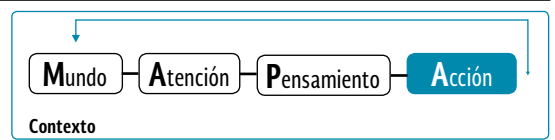
Mireia Belmonte.

María Teresa Ramírez Gómez es una nadadora mexicana. De pequeña estudiaba piano, actividad en la que era muy exitosa, incluso participó en conciertos interpretando a Mozart, Beethoven y Bach. Sin embargo, fue perdiendo interés en tocar dicho instrumento mientras que nadar se convirtió en su pasión. En sus propias palabras decía “en la alberca todo me resulta más excitante”.

¿De qué manera disfrutar lo que hacía ayudó a María Teresa? ¿Te ha pasado que, cuando disfrutas una actividad, aprendes más y obtienes más beneficios?

**El reto es** valorar el efecto de disfrutar una actividad escolar en el desempeño y clima del aula.

En las lecciones 8, 9 y 10 del curso de Autorregulación estuvimos trabajando con la fase de Pensamiento en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Acción** como lo indica el diagrama.



**Actividad 1.** En binas, observen las imágenes, contesten las preguntas y hagan la actividad que se les solicita.



- Con base en las imágenes ¿qué factores consideran que intervienen en que los estudiantes disfruten o no aprender?
- Aquí o en su cuaderno, escriban:

Dos ventajas de estar motivado a aprender y disfrutarlo	Dos desventajas de aprender sin gusto ni motivación
1.-	1.-
2.-	2.-

**Actividad 2. De forma individual, aquí o en tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:**

a. ¿Por qué consideras que es importante sentirte motivado y disfrutar las actividades escolares?

---



---

b. ¿Qué te motiva a continuar aprendiendo?

---



---

b. ¿Qué puedes hacer para disfrutar el proceso de aprendizaje en la escuela?

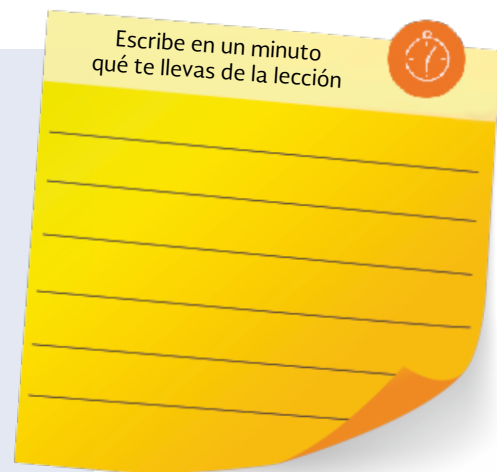
---



---

**Reafirmo y ordeno**

Cuando sientes motivación para aprender, lo haces con actitud positiva y lo disfrutas más. Lo idóneo es que tu motivación no sólo esté basada en factores externos como podría ser evitar un castigo, sino que también te motive aquello que te hace sentir bien como podría ser el gusto por saber algo que te interese o la sensación de éxito al aprobar un examen. La buena noticia es que tú puedes encontrar motivaciones que te hagan sentir bien y disfrutar lo que haces. Si tienes una actitud positiva, tienes más posibilidades de tener más logros académicos y de fomentar un ambiente escolar más agradable para ti y para quienes te rodean.



**GLOSARIO**

**Ambiente escolar:**

Es la forma en que establecen relaciones los integrantes de una institución educativa: estudiantes, profesores, directivos, madres y padres de familia y comunidad.

**CONCEPTO CLAVE**

**Motivación:**

Se refiere al impulso que nos facilita mantener cierta continuidad en las acciones que llevamos a cabo y nos acerca al cumplimiento de nuestros objetivos.

**Para tu vida diaria**

En familia, recuerden dos anécdotas que hayan vivido juntos. Una en la que la mayoría haya disfrutado de la actividad que realizaron y otra en la que se hayan aburrido o tenido una actitud negativa. Platiquen sobre las consecuencias que trajo consigo cada actividad y reflexionen sobre los beneficios de hacer las cosas con gusto, motivados y disfrutándolas.

**¿Quieres saber más?**

Si disfrutas la escuela, te será más fácil aprender. En el video *“Cómo disfrutar la escuela/Hacer que la escuela sea más fácil”* te darán seis tips para lograrlo. Para verlo, haz click en: <https://www.youtube.com/watch?v=-ildcOfQ9b0>