

# 7.1

## Manteniendo la motivación

### Introducción

Como sabemos, cualquier meta significativa que deseemos cumplir requiere nuestro esfuerzo y compromiso. Ahora bien, mantener ambas cualidades no es tarea fácil, pues durante el proceso pueden surgir otras necesidades o intereses que quizás nos distraigan hasta hacernos abandonar el propósito original. De aquí la importancia de mantener el ímpetu y la dirección a través de una motivación adecuada.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

### ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá identificar la importancia de mantener la motivación para cumplir metas significativas a pesar de las dificultades que encuentren.

### Concepto clave

Motivación.

Genérica

# 7.1


## Manteniendo la motivación

“Cuando la gente está [realmente] determinada, pueden superar cualquier obstáculo”.  
Nelson Mandela

En general, la sola intención de llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzar una meta no es suficiente para conseguirla. Vamos, la intención es muy importante, pero además, necesitamos mantener una **motivación** para conservar el entusiasmo durante todo el proceso. En esta variación examinaremos la importancia de la motivación para cumplir nuestras metas, especialmente cuando éstas parecen ser algo complicadas.

El reto es aplicar estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

**Actividad 1.**  
Lean en grupo el siguiente resumen sobre la vida de Nelson Mandela.




**Nelson Rolihlahla Mandela (1918-2013)<sup>1</sup>** fue un abogado, activista y político sudafricano que dedicó gran parte de su vida a combatir la discriminación institucionalizada que sufría su pueblo. Siendo joven se afilió al Congreso Nacional Africano, partido político desde el que se impulsó una ideología nacionalista que rechazaba el racismo y el imperialismo.

Entre 1951 y 1952, inspirado por la figura de Mahatma Gandhi, Mandela organizó varias campañas de desobediencia civil contra las leyes segregacionistas del *apartheid*.<sup>2</sup>

En 1963, fue condenado a cadena perpetua por cargos de traición y conspiración para derrocar al gobierno. Para este momento, Nelson Mandela ya era considerado un símbolo nacional de lucha contra la discriminación racial. Durante su juicio emitió estas palabras:

“He luchado contra la dominación blanca y he combatido la dominación negra. He promovido el ideal de una sociedad democrática y libre en la cual todas las personas puedan vivir en armonía y con igualdad de oportunidades. Es un ideal por el que espero vivir, pero si es necesario, es un ideal por el que estoy dispuesto a morir”.

1. Adaptado de Nelson Mandela Foundation. (2018). Biography of Nelson Mandela. Consultado el 3 de septiembre de 2018. <https://www.nelsonmandela.org/content/page/biography>  
2. El apartheid se refiere al sistema de segregación social, económica, cultural, política y territorial utilizado en Sudafrica y Namibia para separar y privilegiar a los colonizadores de raza blanca frente a los nativos de piel negra.



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

Opcional / Individual

### Un momento de atención y reflexión:

Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a los estudiantes los siguientes pasos.
  - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
  - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
  - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
  - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

2 min. Individual o grupal

### Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a que lea la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre

el concepto de “motivación”. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Grupal

**Actividad 1.**

Pida la participación de algunos de los estudiantes para que lean el resumen de la biografía de Nelson Mandela al resto del grupo.

- Organice los turnos de lectura, dividiendo las participaciones por cada párrafo del texto.

6 min. Individual

**Actividad 2.**

A continuación, los estudiantes deberán responder cuatro preguntas al comparar la experiencia de Mandela con la posibilidad de cumplir una meta personal que, por el momento parezca difícil. La finalidad es poner en perspectiva los beneficios que tendría llevar a cabo dicha tarea para fortalecer su motivación.

- La primera pregunta les pide a los estudiantes que identifiquen la motivación que le permitió a Nelson Mandela alcanzar su meta. En este caso podemos señalar dos elementos centrales: por un lado, encontramos su preocupación por la igualdad y la libertad de su pueblo y, por otro, la congruencia de sus valores y creencias. la discusión en clase puede asumir ambos aspectos o sólo uno de ellos.
- La segunda pregunta pretende que los estudiantes especulen, desde una postura personal, sobre la posibilidad que tenía Mandela de salir de prisión a los 21 años de su encarcelamiento. Si algunos estudiantes deciden que lo mejor hubiera sido salir en libertad, solicite que expliquen sus razones, por ejemplo: “porque extrañaría a mis familiares”, “porque ya no aguantaría las condiciones de la prisión”, “porque extrañaría ir a las fiestas con mis amigos”, etc.
- Solicite a los estudiantes que piensen en una meta a largo plazo, que por el momento parezca difícil.
- La tercera pregunta está relacionada con las ventajas que tendría el simple hecho de intentar alcanzar la meta. En este caso, no sólo pensar en la posibilidad del logro es importante, sino también contemplar el

Debido a una fuerte presión internacional, a los 21 años de su encarcelamiento, el gobierno sudafricano decidió ofrecerle el perdón a cambio de establecerse en el bantustan<sup>3</sup> de Transkei. Mandela rechazó la oferta, argumentando que **su libertad no era más importante que el compromiso de enfrentar la opresión que afectaba a millones de personas.**

Durante 27 años, Mandela continuó su lucha desde prisión. No fue sino hasta 1990 que Frederik De Klerk, entonces presidente de la República Sudafricana, reconoció la importancia detrás de semejante movimiento de resistencia, legalizando el Congreso Nacional Africano y liberando a Nelson Mandela.

**Actividad 2.**

a. De manera individual, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles fueron los motivos que permitieron a Nelson Mandela tener éxito después de tanto tiempo y ante muchas dificultades?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Si te pusieras en el lugar de Mandela, ¿hubieras aceptado la oferta inicial de salir en libertad o continuar en prisión como lo hizo él? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Piensa en una meta a largo plazo\_\_\_\_\_

¿Cuáles serían las ventajas de mantener la motivación en lograr lo que te propones?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles serían las desventajas de no comprometerte con dicha meta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b. Comparte con el grupo tus respuestas.

3. El bantustan se refiere a la reserva territorial en la que el gobierno confinaba a la gente negra.

aprendizaje que involucra el proceso, independientemente del resultado.

- La cuarta pregunta está orientada a reflexionar sobre las implicaciones de no involucrarse en el proceso para alcanzar dicha meta. Al igual que con la pregunta anterior, no sólo debe considerarse que al decidir no intentar alcanzar la meta es seguro que no se contará con los beneficios que traería el logro, sino que, además, se estarían privando del aprendizaje que conlleva el proceso.

Lección 7. Motivación
Manteniendo la motivación

**Reafirmo y ordeno**

Tener la intención de alcanzar una meta es sólo el inicio del camino para llegar a ella. Durante el proceso habremos de experimentar diversas dificultades, tal como le pasó a Nelson Mandela. Por esta razón, resulta indispensable mantener una **motivación** que nos dé el impulso necesario para "no quitar el dedo del renglón" a pesar de las dificultades. Una estrategia para fortalecer nuestra motivación es identificar las ventajas de llevar a cabo la meta, las desventajas de no siquiera intentarlo, así como el potencial que tenemos para lograr aquello que nos hemos propuesto.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

**Para tu vida diaria**

Piensa en una meta que tengas actualmente e identifica tu **motivación** para llevarla a cabo. Escríbela.

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Quieres saber más?**

Este es el discurso con el que Nelson Mandela tomó posesión como el primer presidente de raza negra en Sudáfrica. Para verlo busca "Discurso de investidura de Nelson Mandela" o entra a esta dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=qe8pCKslos>

**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 nuestras metas.

www.sems.gob.mx/construyet
Perseverancia | 3

2 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.
- En *¿Quieres saber más?* podrá ver un video con el emotivo discurso con el que Nelson Mandela tomó posesión como el primer presidente de raza negra en Sudáfrica.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Al momento de llevar a cabo la lectura, sería útil recordar a los estudiantes los principios del "Habla y la escucha atenta". Asimismo, mientras los estudiantes estén respondiendo las preguntas individualmente se recomienda atenderlos de forma periférica para responder sus dudas.

El ejercicio de identificar las ventajas de asumir una meta, las desventajas de no hacerlo, así como el potencial con el que cada uno de nosotros contamos para involucrarnos en el proceso, es algo que también podría beneficiarlo a usted. Ello no sólo para compartir su experiencia con el grupo, si así lo desea, sino para fortalecer su motivación. Por lo tanto, le invitamos a realizar la actividad 2 por su cuenta. Puede anotar aquí sus respuestas.

Comience pensando en una meta que le gustaría llevar a cabo pero que por el momento parece inalcanzable. A continuación, responda las preguntas.

¿Cuáles serían las ventajas de intentar lograr lo que se propone?

---



---

¿Cuáles serían las desventajas de no comprometerse con dicha meta?

---



---

¿Con qué herramientas cuenta actualmente para llevar a cabo lo que se propone?

---



---

**En caso de crisis emocional:**

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

**Equidad e inclusión educativa:**

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

**Evaluación**

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes identificó la importancia de mantener la motivación para de cumplir metas significativas, a pesar de las dificultades que encuentren.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					