

7.5

¿Qué me motiva?

Introducción

La motivación para realizar una actividad puede ser extrínseca, que se caracteriza porque la persona se involucra en una actividad para obtener un resultado diferente y separado de la actividad en sí misma; o intrínseca, en la que se tiene interés o se disfruta la tarea y la decisión de llevarla a cabo es autónoma. En esta variación los alumnos reconocerán qué tipo de motivaciones tienen, lo que puede ser útil para plantearse metas de manera más autónoma, contribuyendo así a mantenerse motivados y conseguir lo que desean.

¿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 reconocerán qué tipo de motivaciones tienen para alcanzar sus metas.

Concepto clave

Motivación intrínseca
Motivación extrínseca

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

Introducción para los estudiantes

- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo qué es la **motivación extrínseca** y la **motivación intrínseca**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

8 min. Individual

Actividad 1

¿Qué me motiva?

- Solicite a sus estudiantes que piensen en las actividades que realizan actualmente, ya sean deportivas, académicas, personales, religiosas o recreativas. Pídales que elijan dos de ellas y que a partir de éstas respondan a las preguntas que se plantean en el cuadro del inciso a, acerca de lo que les motiva a realizarlas. Pueden basarse en el ejemplo.

7.5 ¿Qué me motiva?

"Dentro de veinte años estarás más decepcionado por los cosas que no hiciste que por las que sí hiciste. Así que suelta las cuerdas de tus velas. Navega lejos del puerto seguro. Otros los venidos favorables en tu velamen. Explora. Sueña. Descubre".
Mark Twain.

La motivación es indispensable para alcanzar tus metas. En ocasiones, las actividades para lograrlo no te interesan a ti y si a otros, o sólo te interesan los resultados. A esto se le llama motivación extrínseca. En cambio, cuando la decisión es autónoma y lo disfrutas, se trata de motivación intrínseca.
¿A ti qué te motiva?
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.

a. Piensa en las actividades que realizas actualmente. Pueden ser deportivas, académicas, personales, religiosas o recreativas.

- Elige dos de ellas y escríbelas aquí o en tu cuaderno.
- Toma como ejemplo la primera columna y responde a las preguntas acerca de lo que te motiva a realizarlas.

ACTIVIDAD	1. Lavar los trastes	2.	3.
¿Disfrutas o te interesa esta actividad? ¿Por qué?	No, porque es aburrido y me cansa.		
¿La decisión de realizarla es tuya o de alguien más?	De toda la familia, pues es acuerdo de responsabilidades.		
¿Estás interesado en los resultados de esta actividad? ¿Por qué?	Sí, porque si no los lava, no tendíamos dónde servir.		

b. Lee los conceptos clave y reflexiona acerca del tipo motivación en las tareas que realizas, para cuáles es extrínseca y para cuáles intrínseca. ¿Cómo crees que esto pueda afectar o ayudar a alcanzar tus metas?

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia | 1

Lección 7. Motivación ¿Qué me motiva?

Actividad 2.

- Compartan en el grupo cómo se sienten cuando lo que les motiva a realizar una actividad es extrínseco y cómo se sienten cuando es intrínseco.
- Reflexionen entre todos cómo puede influir el tipo de motivación en el logro de sus metas a largo plazo.
- Escriban a manera de conclusión, qué tipo de motivación consideran les puede apoyar al logro de sus metas, en qué momentos pueden emplearlas y cómo pueden trabajar en ellas para que se encuentren motivados la mayor parte del tiempo.

Reafirmo y ordeno

Alcanzar una meta puede estar motivado por diferentes elementos. Cuando la decisión es autónoma, y las tareas a realizar se disfrutan, se trata de motivación intrínseca. Cuando el deseo es de alguien más o hay presión externa, y las tareas no se disfrutan por sí mismas, aunque sí haya interés en los resultados, la motivación es extrínseca. Tú puedes elegir qué tipo de elementos te motivan a lograr lo que deseas y qué tipo de motivación contribuye a tu bienestar individual y colectivo.

Para tu vida diaria

Comparte con tu familia tus reflexiones sobre lo realizado en esta variación. Plazámonos qué piensan acerca de las actividades que realizan actualmente, y cómo se sienten con respecto a lo que les motiva.

¿Quieres saber más?

En la charla *Cómo los grandes líderes inspiran la acción*, Simon Sinek comparte su visión sobre la importancia de la motivación para lograr lo que te propones. Puedes encontrarla en el enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=7340E146n6A>

CONCEPTO CLAVE

Motivación intrínseca: Aquello que impulsa a realizar acciones a partir de una decisión autónoma, y produce satisfacción personal.

Motivación extrínseca: Aquello que impulsa a realizar acciones a partir del interés de otros y no de quien realiza la acción, o sólo existe interés de éste por los resultados.

CONSTRUYE T www.sems.gob.mx/construyet Perseverancia | 1

- Solicite que reflexionen acerca del tipo motivación en las tareas que realizan, para cuáles es extrínseca y para cuáles intrínseca, y que respondan cómo creen que esto pueda afectarles o ayudarles a alcanzar sus metas.
- Recuérdeles, mientras realizan la actividad, las características de la motivación intrínseca y las de la extrínseca. Aclare las dudas que se presenten al respecto.
- No hay una motivación “correcta o incorrecta”. Ambas son útiles en diferentes momentos y con diferentes tareas. Lo importante es que los estudiantes logren identificarlas y conozcan las diferencias para encontrar en ellos mismos lo que les motiva y dirigirlos a elegir de forma autónoma de acuerdo a sus intereses, lo que propiciará que dicha motivación se mantenga a lo largo del tiempo.

6 min. Grupal

Actividad 2

Reflexión grupal.

- Solicite a sus estudiantes que compartan en el grupo cómo se sienten cuando lo que les motiva a realizar una actividad es extrínseco y cómo se sienten cuando es intrínseco. Dé la palabra a dos o tres estudiantes.
- Reflexionen entre todos cómo puede influir el tipo de motivación en el logro de sus metas a largo plazo. Pida la participación de uno o dos alumnos más.
- Cierre la actividad con una reflexión sobre la importancia de buscar motivación en las metas de manera autónoma y con disfrute.

2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En la sección *¿Quieres saber más?* sugiera que vean la charla *Cómo los grandes líderes inspiran la acción*, en la que Simon Sinek comparte su visión sobre la importancia de la motivación para lograr lo que se proponen. Pueden encontrarla en el enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=7HvYUIH4mkA>

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aplicaciones para el aula y su vida diaria:

Motive a los estudiantes a plantearse metas en el desarrollo de su asignatura desde sus intereses y de manera autónoma encontrando dentro de ellos la utilidad y la motivación para realizarlo. Ello redundará en su desempeño de manera favorable. Invíteles a reflexionar sobre cómo la materia puede aplicarse a su vida diaria, a partir de ejemplos tomados de su vida cotidiana de ellos.

Analice para sí mismo qué le motiva a realizar las actividades académicas, laborales y personales actualmente.

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 la lección

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 un 50% de los alumnos reconoció qué tipo de motivaciones tiene para alcanzar sus metas.					
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.					