

7.5

¿Qué me motiva?

“Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que sí hiciste. Así que suelta las cuerdas de tus velas. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos 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 sí 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.

- 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 aburrida 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 lavo, no tendríamos dónde servir.		

- 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?

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 desees y qué tipo de motivación contribuye a tu bienestar individual y colectivo.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Comparte con tu familia tus reflexiones sobre lo realizado en esta variación. Platiquen 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=7HvYUJ-H4mKA>

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.