



## Nuestros objetivos nos motivan

Edad 13-16

Edad &gt;16

### Introducción:

A veces estamos desmotivados con lo que hacemos, porque no sabemos muy bien por qué lo hacemos y porque no le encontramos el interés. Sin embargo, no nos queda más remedio que hacer muchas de las tareas y actividades que hacemos a lo largo del día. ¿Cómo podemos encontrar en ellas algo que nos motive?

**Palabras clave:** motivación, fluir, objetivos

### Objetivos

- Reflexionar sobre los objetivos
- Aumentar la motivación intrínseca

### Materiales

### Duración

45 minutos

## EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

### Motivación

En el módulo 2 se explicaba que muchas de las cosas que hacemos, las hacemos de forma bastante inconsciente, simplemente porque nos dejamos llevar por lo que está establecido. Esta actividad, nos ayudará a tomar conciencia de por qué hacemos las cosas, y con ello seremos más conscientes de cada una de nuestras actividades y estaremos más motivados para hacerlas.

## Descripción

La actividad consiste en hacer una revisión de las motivaciones que tenemos para hacer las diferentes actividades que van ocupando nuestro día a día.

Es una actividad individual, que requiere reflexión personal, aunque al finalizar la misma se comente la actividad en grupo.

El objetivo de este ejercicio es reflexionar sobre los objetivos (valga la redundancia), es decir, vas a averiguar por qué haces las cosas que haces, y vas a replantearte los objetivos que sean necesarios, para que tu motivación sea más intrínseca y disfrutes más haciendo las cosas.

	Actividades que hago	¿Por qué lo hago? ¿Con qué objetivos?	¿Disfruto haciéndolo?
En casa			
En el Instituto			
En mi tiempo libre			

Comienza completando la primera columna, sólo anota actividades que haces a lo largo del día. Luego, completa las otras dos columnas.

A continuación, para cada una de las actividades de tu lista responde a estas preguntas para reconocer si tus objetivos son auténticos, por aproximación, intrínsecos, flexibles, de actividad y armoniosos entre sí.

- **Objetivos auténticos**  
¿Valoras tus objetivos y los consideras tuyos, o en realidad son los objetivos que promueven tus padres, tu cónyuge o tus vecinos? ¿sientes que eres más la persona que quieres ser... o que lo eres menos?
- **Objetivos intrínsecos**  
¿Tus objetivos te apasionan y te resultan satisfactorios?
- **Objetivos de aproximación**  
¿Tus objetivos te hacen acercarte a un resultado deseable? ¿O en cambio lo que pretenden es evitar un resultado no deseable?
- **Objetivos armoniosos**  
¿Son tus objetivos complementarios entre sí?



	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivos de actividad</b> ¿Qué objetivo induce más a la felicidad: tratar de mejorar las circunstancias o asumir una actividad nueva?</li><li>• <b>Objetivos flexibles y adecuados</b> ¿Puedes adaptar tus objetivos a medida que tú mismo vas cambiando y madurando, o ante cambios del entorno?</li></ul> <p>A medida que vas respondiéndote con sinceridad, marca para cada actividad en una tabla como la siguiente los atributos que caracterizan los objetivos. ¿Cuántos símbolos ✓ y cuántos × te quedan en los objetivos de cada actividad?</p> <p>Actividad 1: _____</p> <table><tbody><tr><td>✓ Auténtico</td><td>⊗ No auténtico</td></tr><tr><td>✓ Intrínseco</td><td>⊗ Extrínseco</td></tr><tr><td>✓ Orientado hacia la aproximación</td><td>⊗ Orientado hacia la evitación</td></tr><tr><td>✓ Armonioso</td><td>⊗ Contrapuesto</td></tr><tr><td>✓ Basado en la actividad</td><td>⊗ Basado en las circunstancias</td></tr><tr><td>✓ Flexible/adecuado</td><td>⊗ Rígido/inadecuado</td></tr></tbody></table> <p>Para finalizar, ¿qué podrías hacer para que tus objetivos tuviesen más marcas en la columna verde?</p> <p>¿Puedes replantear alguno de tus objetivos?</p>	✓ Auténtico	⊗ No auténtico	✓ Intrínseco	⊗ Extrínseco	✓ Orientado hacia la aproximación	⊗ Orientado hacia la evitación	✓ Armonioso	⊗ Contrapuesto	✓ Basado en la actividad	⊗ Basado en las circunstancias	✓ Flexible/adecuado	⊗ Rígido/inadecuado
✓ Auténtico	⊗ No auténtico												
✓ Intrínseco	⊗ Extrínseco												
✓ Orientado hacia la aproximación	⊗ Orientado hacia la evitación												
✓ Armonioso	⊗ Contrapuesto												
✓ Basado en la actividad	⊗ Basado en las circunstancias												
✓ Flexible/adecuado	⊗ Rígido/inadecuado												
<b>Compartir la experiencia</b>	<p>Se compartirá la experiencia con el debate en grupo al final de la actividad.</p> <p>Hacer el ejercicio en pequeños grupos, centrándolo en alguna actividad escolar, en el estudio o en el trabajo en equipo.</p>												
<b>LEARNING</b>													
<b>Ideas clave</b>	<p>La motivación aumenta la concentración, la atención y la involucración en la actividad. Con motivación mejora la experiencia de aprendizaje y el rendimiento de las horas que dedicamos al estudio o a aprender algo.</p> <p>Cada persona asocia a sus actividades diarias diferentes tipos de motivación, en función del nivel de autonomía y libre elección (autodeterminación) que percibe en estas actividades. (Ver sección "Learning").</p> <p>Entre las estrategias facilitadoras para aumentar la motivación intrínseca se incluyen la modulación de objetivos y retos.</p>												



### **Cómo han de ser nuestros objetivos**

- Marcarse objetivos auténticos: ¿Valoras tus objetivos y los consideras tuyos, o en realidad son los objetivos que promueven tus padres, tu novio/a, tus amigas/os o tus vecinos?; ¿Sientes que eres más la persona que quieres ser... o que lo eres menos?
- Es mejor marcarse objetivos por "aproximación" que por "evitación". Por ejemplo, en vez de marcarnos el objetivo de "dejar de comer para perder peso", es mejor marcarse el objetivo de "llevar una vida más saludable, alimentándome de manera más sana"
- Marcarse objetivos intrínsecos, que nos apasionen y que nos proporcionen satisfacción por sí mismos. Tenemos que disfrutar más por el hecho de hacer algo y no sólo por el resultado que obtengamos.
- Los objetivos no son algo rígido e inamovible, al igual que nuestra percepción de las cosas, nuestras capacidades y habilidades tampoco lo son. Tenemos que flexibilizar nuestros objetivos cuando lo consideremos necesario.
- Intenta que tus objetivos sean armoniosos entre sí, es decir, que el perseguir uno de ellos no te impida alcanzar los otros. Por ejemplo, si quieres irte seis meses de Erasmus, no puedes plantearte sembrar y cuidar un huerto (a no ser que sea un huerto virtual, ¿existen?).

¿Y si los objetivos son demasiado ambiciosos?

Entonces, puedes descomponer los objetivos más ambiciosos en submetas más asequibles. Disfrutamos más cuando nuestros retos están equilibrados con nuestras habilidades, por tanto, es mejor marcarse pequeños retos ambiciosos pero alcanzables, y después de un tiempo marcarse otros un poco más ambiciosos. (Ver en el Módulo 6 Fluir, sobre el equilibrio entre retos y habilidades).

## **MEANING**

### **Reflexiones**

- Preguntas para reflexionar y debatir:
  - ¿Crees que tener objetivos auténticos es factible con las exigencias actuales?
  - ¿Cómo influye cambiar el enfoque de nuestros objetivos en la motivación?
  - ¿En qué actividad te gustaría llevar a la práctica (en la vida real) este ejercicio de reflexión que has hecho?
- Ideas a reforzar:
  - Disfrutar de lo que hacemos en el día requiere tomar conciencia de nuestras motivaciones.
  - Nuestras motivaciones tienen gran impacto en nuestro bienestar y los resultados y logros que obtenemos.
  - La motivación la tenemos que buscar en nuestro interior.

<b>Sugerencias e Ideas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar el ejercicio al contexto del aula, por ejemplo con los objetivos que se quieren lograr con el estudio de un tema, o con los objetivos que se tienen para hacer un trabajo en equipo.</li> <li>• Hacer el ejercicio como observadores externos, sobre algún hecho actual. Tomar un artículo de revista o un periódico y debatir la actualidad centrandolo el debate en los objetivos que persiguen las diferentes partes de un acontecimiento.</li> <li>• Utilizar una escena de película para realizar el ejercicio del punto anterior.</li> </ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Se toma con interés el ejercicio          Obtiene provecho del ejercicio          Acepta con apertura las observaciones de los compañeros y compañeras durante el debate          Participa con asertividad y empatía en el debate</p>