



POSITIVITIES
Positive European Schools

PositivitiES

Applied Positive Psychology
for European Schools

On-Line Course

Módulo 4



Practice

“Motivación”



Módulo 4 Motivación

1. Estilos de Regulación de la Motivación

1. Por favor, céntrate en tu vida diaria durante la última semana, e identifica tres situaciones o eventos que percibas como relevantes (ya sea en términos positivos o en negativos) - uno en el trabajo, uno en el contexto de la familia, y el tercero en cualquier otro ámbito a tu propia elección. Por favor, proporciona una breve descripción de cada situación, e informa también del tipo de regulación que experimentaste, marcando la casilla correspondiente al nivel de motivación a lo largo de la línea de evolución de la autodeterminación.

Situación 1 – En el trabajo (¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Con quién estabas?):

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

Situación 2 – En la familia (¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Con quién estabas?):

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------



Situación 3 – En cualquier otro ámbito de la vida (¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Qué ocurrió?:

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

2. Por favor, céntrate ahora en tu vida diaria durante los últimos seis meses, e identifica tres situaciones o eventos que percibas como relevantes (ya sea en términos positivos o en negativos) - uno en el trabajo, uno en el contexto de la familia, y el tercero en cualquier otro ámbito a tu propia elección. Por favor, proporciona una breve descripción de cada situación, e informa también del tipo de regulación que experimentaste, marcando la casilla correspondiente al nivel de motivación a lo largo de la línea de evolución de la autodeterminación.

Situación 4 – En el trabajo (¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Con quién estabas?):

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

Situación 5 – En la familia (¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Con quién estabas?):



Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

Situación 6 – En cualquier otro ámbito de la vida (¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Qué ocurrió?):

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

3. Por último, céntrate ahora en tu infancia o adolescencia, e identifica tres situaciones o eventos que percibas como relevantes (ya sea en términos positivos o en negativos) - uno en relación a la escuela o tu experiencia como estudiante, uno en el contexto de la familia, y el tercero en cualquier otro ámbito a tu propia elección. Por favor, proporciona una breve descripción de cada situación, e informa también del tipo de regulación que experimentaste, marcando la casilla correspondiente al nivel de motivación a lo largo de la línea de evolución de la autodeterminación.

Situación 7 – En la escuela (¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Con quién estabas?):

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------



Situación 8 – En la familia (¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo ¿Con quién estabas?):

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

Situación 9 – En cualquier otro ámbito de la vida (¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿Qué ocurrió?):

Nivel de motivación percibido:

No motivación	Motivación externa	Motivación introyectiva	Motivación identificación	Motivación integrada	Motivación intrínseca
---------------	--------------------	-------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------

4. Ahora considera todas tus respuestas juntas. Primero, resume en la tabla a continuación los tipos del estilo de la regulación motivacional relacionado con cada una de las situaciones que has descrito.

	Situaciones de tu vida descritas previamente								
Estrategias	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Regulación intrínseca									
Integración									
Identificación									
Introyección									
Regulación									



externa									
No regulación /Amotivación									

5. Por favor, intenta identificar cual de las necesidades incluidas en el modelo de Maslow eran satisfechas en cada una de las situaciones. En particular, ¿alguna de las situaciones estuvo relacionada con la necesidad de auto-realización?

6. En resumen, por favor, reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cuáles son las actividades o situaciones en tu vida en las que se percibe el menor nivel de regulación autónoma y auto-determinación?
- ¿Cuáles son las actividades y situaciones asociadas a los niveles más altos niveles de autónoma y auto-determinación?
- ¿Tu experiencia profesional se caracteriza de forma importante por un nivel específico de la regulación? ¿Cuál?
- ¿Y en relación a tu vida familiar?
- ¿Y en relación a tu vida como estudiante en la escuela de primaria y secundaria? ¿Qué niveles de motivación crees que predominaban?
- ¿Puedes recordar alguna actividad que al principio se asociara con regulación externa, pero que haya ido cambiado poco a poco hacia una actividad de motivación auto determinada? Si es así, ¿Qué hizo posible este cambio? (los recursos internos, los factores ambientales, personas específicas)?

7. ¿Cuáles son los tres objetivos más importantes que has establecido para tu futuro?

Objetivo 1 _____

Objetivo 2 _____

Objetivo 3 _____

8. Para cada uno de ellos, por favor especifica qué es importante:

Objetivo 1 _____

Objetivo 2 _____

Objetivo 3 _____

9. Teniendo en cuenta los tres objetivos anteriores, por favor indica el tipo de regulación motivacional más importante que asocias a cada uno de ellos, marcando la casilla correspondiente en la tabla:

	No-motivación	Externa	Introyección	Identificación	Integración	Intrínseca
Objetivo 1						
Objetivo 2						
Objetivo 3						

10. Por favor, intenta identificar cuáles de las necesidades incluidas en el modelo de Maslow puede ser satisfecha a través del logro de cada uno de estos objetivos. En particular, ¿alguno de estos objetivos se refiere a la necesidad de autorrealización?

2. Las teorías de la inteligencia entidad (fija) e incremental

11. Ahora, teniendo en cuenta la teoría implícita de la inteligencia de Dweck y pensando en tu alumnado, reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

a. ¿Te sientes más seguro con la teoría de la entidad o de la teoría incremental?

b. ¿Puedes identificar entre tus estudiantes los que dependen de una mentalidad de entidad y aquellos que dependen en una mentalidad incremental? ¿El modelo de Dweck encaja con la actitud de los estudiantes hacia el aprendizaje y el rendimiento académico?

