PROPÓSITO:

Guía No. 9: ¿Qué es la Motivación Personal?

Promover la interacción idónea del estudiante, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



"¿Qué es la Motivación? La motivación es un nivel profundo de energía y vida para realizar acciones que te apasionan. Es una mezcla de pasión propósito, toma de decisiones y compromiso, lo cual es la clave para convertirse en una persona de desempeño. Con la motivación estamos dispuestos a correr riesgos y le da un sentido a la vida. Es la energía que nos hace seguir y alcanzar nuestros sueños. Al estar conectada con la energía, tiene mucho que ver con nuestra bioquímica, la actividad física que hacemos y lo que comemos. Al ser una persona que se siente cómoda con lo que hace, sin correr riesgos, ni tomar decisiones, no se puede ser una persona motivada. La persona motivada, se compromete a correr riesgos, pues sabe que puede generar un cambio positivo en su vida y que tiene el control absoluto en sus manos. Puede lograr lo que pretende y sabe lo que quiere, a corto y mediano plazo. La motivación nos da un sentido de control, por lo que la persona motivada, ama lo que hace. Lo mejor que podemos hacer, es vivir con pasión, y no para la pensión, y no solo para nosotros, también para nuestros seres queridos, nuestra patria y futuro. Así que revisa tu nivel de motivación, si el tanque se encuentra en peligro, haz lo necesario para llenarlo y sentirte exitoso".

EXPLICACIÓN:

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española, la motivación es un conjunto de factores internos y externos que determinan en parte las acciones de una persona. Cuando hablamos de motivación personal nos referimos a aquellas pensamientos, emociones y sentimientos que te mueven, que te inspiran y que te alientan a realizar algo o cumplir cierto objetivo, meta o sueño. En otras palabras, la motivación personal es la voluntad que hace que nos esforcemos por cumplir cierto propósito. Busca generar un estado emocional y mental necesario para que desarrollemos cualquier acción de forma adecuada. La motivación que tiene la propia persona para hacer algo es mucho más fuerte que cualquier otro tipo de motivación. Muchas veces esperamos que los demás nos alienten y motiven para alcanzar nuestros objetivos, pero si nos hacemos dependientes de la motivación externa puede que ésta no se dé como esperábamos... En cambio, si desde nuestro interior encontramos un verdadero sentido y una razón lo suficientemente poderosa en la cual creer es mucho más probable que nos mantengamos luchando. Es importante que seamos nuestros

principales porristas, porque la motivación interna, esa llama que se enciende dentro de cada uno nosotros, es mucho más fuerte, duradera y efectiva. La motivación externa puede llegar a influir sobre nuestro estado emocional, pero sólo la motivación intrínseca será la que genere la acción necesaria y haga que la persona no se dé por vencida ante los obstáculos o dificultades que encuentre en el camino. De hecho, la palabra "motivación" proviene del latín *motivus* que significa movimiento, y el sufijo *-ción* remite a una acción y efecto. Hay varias acciones que puedes hacer para mantenerte motivado. Puedes crear mecanismos de incentivos o recompensas, encontrar la manera de pensar y visualizar constantemente el fin que persigues, y tener siempre presentes los motivos por los cuáles comenzaste. Alimentar tu motivación personal para hacer las cosas es indispensable si deseas mantenerte constante en el camino hacia tus sueños. *«Magia es creer en ti mismo. Si puedes hacer eso, puedes hacer que cualquier cosa suceda.»* Muchas veces nosotros mismos nos volvemos nuestro mayor crítico y en vez de echarnos porras y motivarnos personalmente para lograr algo, nos autosaboteamos criticándonos y señalando nuestros defectos. Por eso es importante que, sin importar en qué ámbito nos encontremos, nutramos nuestra motivación personal y aseguremos que siempre haya una razón de peso que actúe como el motor para seguir adelante.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía.

2. Pegar la guía en el cuaderno.

3. Observar el video recomendado en la guía.

4. ¿A ti, qué te mueve?

5. ¿Cuál es el secreto de la motivación personal?

6. ¿Crees que, con un mayor autoconocimiento, podrías impulsar, aun mas, tu motivación personal? Explica brevemente.

7. ¿Qué te ha parecido el concepto de motivación personal?

8. ¿Tú que haces para mantenerte motivado?

9. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://mayneza.com/que-es-la-motivacion-personal-...