

INTRODUCCIÓN

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de **Desarrollo Personal** de Primer Semestre en el tema 3.1 “Motivación: intrínseca y extrínseca”, correspondiente al Módulo III llamado “Desarrollando capacidades para alcanzar mis metas”.

En este tema analizaremos el concepto de Motivación, qué elementos la conforman, como podemos reconocer las cosas que nos motivan, así como los tipos de motivación, en la intención de que hagas un autoanálisis reflexivo del nivel de motivación que tienes para el logro de tus metas, contribuyendo así a tu desarrollo integral como persona.

PROPÓSITO DEL MÓDULO

Desarrolla recursos personales para realizar acciones responsables en el logro de sus metas.



secreto poder inspiración
MOTIVACION
fuerza alegría energía sueños atracción metas creer
mente positivismo

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este módulo estarás desarrollando las siguientes competencias:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.



TEMA Y SUBTEMAS

SECRETARÍA DE DOCENCIA
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
DESARROLLO PERSONAL

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

| | | | |
|-------------------|--|---------------------------|----------|
| MÓDULO III | Desarrollando capacidades para alcanzar mis metas. | Sesiones previstas | 9 |
| Propósito: | Desarrolla recursos personales para realizar acciones responsables en el logro de sus metas. | | |

| TEMÁTICA | DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES | | | PERFIL DE EGRESO | |
|--|--|--|--|---|---|
| | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL | COMPETENCIA DISCIPLINAR | COMPETENCIA GENÉRICA |
| 3.1 Motivación: Intrínseca y extrínseca. | Describe la definición de motivación y las causas que la generan. | Emplea la motivación como una táctica de desarrollo para lograr sus metas. | Valora la motivación como un medio de desarrollo en todos los aspectos de su vida. | Ciencias Sociales Básica 1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación. | 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. |
| 3.2 Motivación y necesidad: Pirámide de Maslow. | Diferencia los conceptos de: necesidad y motivación con la pirámide de Maslow. | Usa estrategias para identificar sus motivaciones y necesidades. | Aprueba la necesidad como un estímulo para potencializar sus recursos como para alcanzar sus metas | 4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen. | 1.3 Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida. |
| 3.3 Actuando con iniciativa, autodisciplina y perseverancia. | Distingue los conceptos de iniciativa, autodisciplina y perseverancia. | Emplea estrategias que le permitan mantenerse motivado para el logro de sus metas a través de la iniciativa, autodisciplina y perseverancia. | Toma conciencia de como la iniciativa, autodisciplina y perseverancia bien dirigida le permitirá alcanzar las metas que se establezca. | 10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de | 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. 8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos |

14

APERTURA

- ❖ Utiliza una tabla SQA para escribir lo que sabes de la motivación, lo que quieres saber y al finalizar este tema escribirás que aprendiste sobre este proceso psicológico.

| ¿Qué se? | ¿Qué quiero saber? | ¿Qué aprendí? |
|----------|--------------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |





desmotivaciones.es

CONSEGUIR TUS METAS

LA VERDADERA MOTIVACION



MOTIVACIÓN

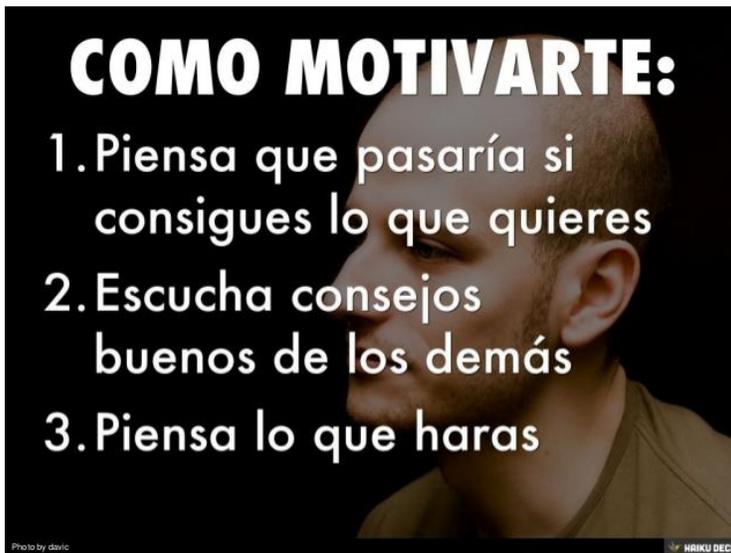


MOTIVACIÓN

Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir. Dalai Lama



*Automotivación
para conseguir
tus metas*



COMO MOTIVARTE:

1. Piensa que pasaría si consigues lo que quieres
2. Escucha consejos buenos de los demás
3. Piensa lo que haras

Photo by dario

HAIKU DECK

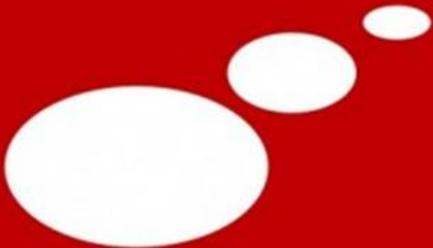
DESARROLLO

Motivación. Es un proceso interno inferido que activa, guía y mantiene la conducta a lo largo del tiempo para el logro de metas.

Es decir, **la motivación es lo que mueve al hombre a actuar en una determinada dirección.**



La motivación no es la causa de las acciones sino la persistencia en un comportamiento



Un motivo es una fuerza interna, un deseo o necesidad que excita al organismo y dirige la conducta hacia una meta.

Todos los motivos se derivan de algún estímulo, una necesidad corporal (hambre o sed); una clave del medio ambiente o un sentimiento.



Ciclo de la motivación

Las actividades motivadas comienzan con una necesidad (deficiencia interna). Las necesidades causan que se desarrolle una pulsión (estado de tensión o activación; como el hambre y la sed) que provoca una respuesta (acciones para alcanzar una meta), *logrando la meta se cumple el objetivo de la motivación.*



La motivación intrínseca: (Interna)

Es la tendencia natural de procurar los intereses personales y ejercer las capacidades, y de esa forma lograr metas propuestas por sí mismos.

Es el deseo por realizar una conducta que se origina en el interior del individuo.



desmotivaciones.es

Muchas veces siento...

que no tengo nada importante que decir, que no puedo expresarme y lograr lo que quiero; pero hay una voz en mi interior que dice:

"adelante, intentalo, tu puedes"

Eso es la **MOTIVACIÓN**

La motivación extrínseca: (Externa)

Es aquella que necesita recompensas para realizar una actividad determinada, además es una actividad que se lleva a cabo por obtener un beneficio.

Es el deseo por realizar una conducta para obtener una recompensa o para evitar el castigo.



Motivación Intrínseca



Motivación Extrínseca



Cuando alguien está motivado, considera que aquello que lo entusiasma es imprescindible o conveniente. Por lo tanto, la motivación es el lazo que hace posible una acción en pos de satisfacer una necesidad.



LO QUE MOTIVA

TENER RESPONSABILIDAD

TENER AUTONOMIA

QUE TE VALORES

SENTIRTE EFICAZ

SER ACEPTADO POR EL EQUIPO

TENER OBJETIVOS CLAROS

SEGUIR A UN BUEN LIDER

Impulsos motivacionales

Las personas desarrollan impulsos motivacionales como un producto del medio cultural en el que viven y esos impulsos afectan la forma como ellos ven sus trabajos y manejan sus vidas.



**NO DIGAS “NO PUEDO”
NI EN BROMA**



**Porque el inconsciente
no tiene sentido del humor,
lo tomará en serio
y te lo recordará
cada vez que lo intentes.**

Facundo Cabral

Las emociones, los deseos y gustos de cada persona son diferentes, existe más de una fuente posible de motivación que le invite a moverse para lograr lo que desea.



❖ Escribe 3 metas importantes que quieras lograr para este próximo año. Pueden ser metas pequeñas pero que puedan ser antesala a grandes cambios en tu vida, o que te ayudarán a lograr metas más grandes asegúrate que sean importantes para ti, que de hacerlas le darían un giro a tu vida.

1: _____

2: _____

3: _____

❖ Ahora, escribe una pequeña acción por cada meta, esta acción debe ser tan sencilla que lo difícil sea no hacerla.

1: _____

2: _____

3: _____

❖ Ahora escribe que día vas a realizar cada una de estas acciones.

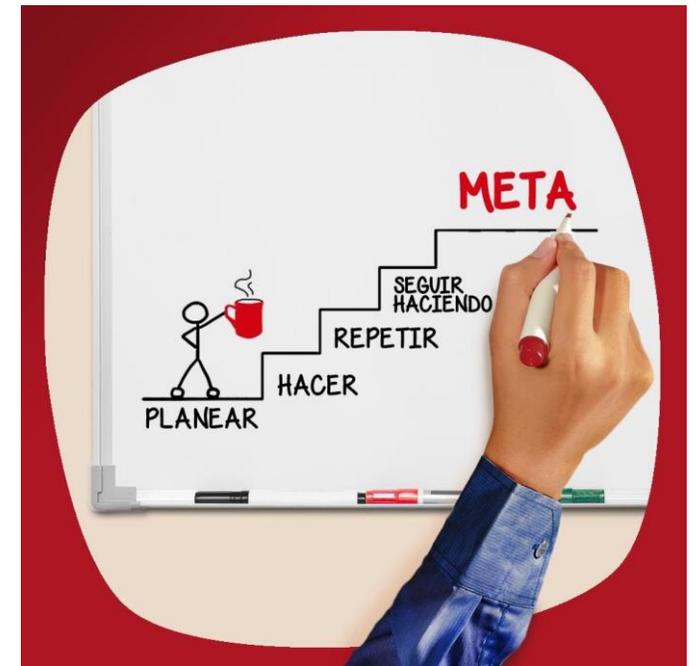
1: _____

2: _____

3: _____

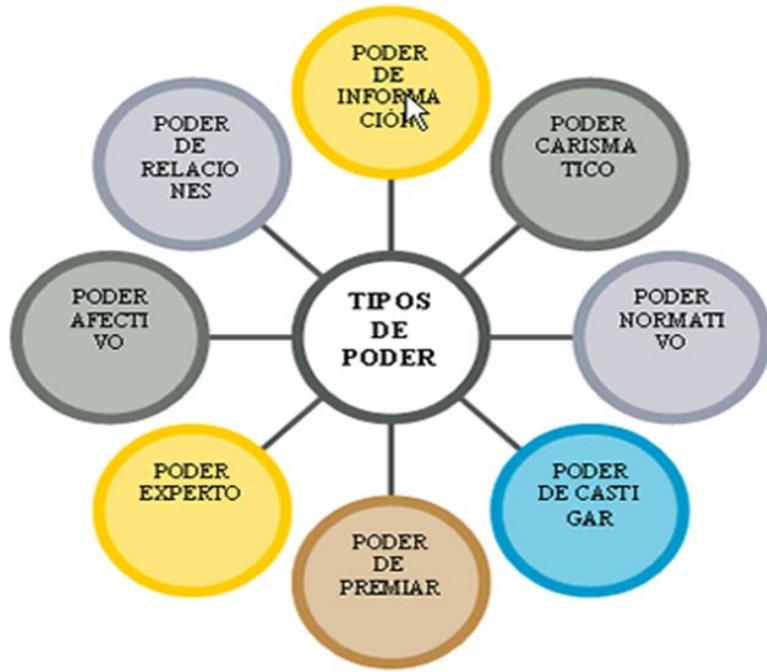
Realiza estas tres acciones por simples que te parezcan, esto le va a decir a tu mente que ya iniciaste, que estás decidido(a) a hacerlo, que llegó el momento de cumplir estas metas importantes. Son decisiones que no admiten excusas.

Simplemente HAZLO.





¿QUE MOTIVA AL SER HUMANO?



¿QUE MOTIVA AL SER HUMANO?

1. **Motivos Biológicos.** Son aquellos que surgen de la necesidad de cosas que nos mantienen vivos (alimento, agua, calor, sueño, motivación sexual, etc.); son también considerados motivos primarios porque sin ellos morimos.



¿QUE MOTIVA AL SER HUMANO?

2. Psicosociales: Son necesidades cuando consideramos que la felicidad y el bienestar depende de la satisfacción de dichas necesidades detectadas por la experiencia personal. Algunos pueden compartirse en todos los individuos y parecen ser natos, mientras que otros parecen ser completamente aprendidos. Ejemplos de estos motivos son: la búsqueda de estímulos nuevos, la necesidad de afiliación y la necesidad de logro.



¿QUE MOTIVA AL SER HUMANO?

Motivación de logro:

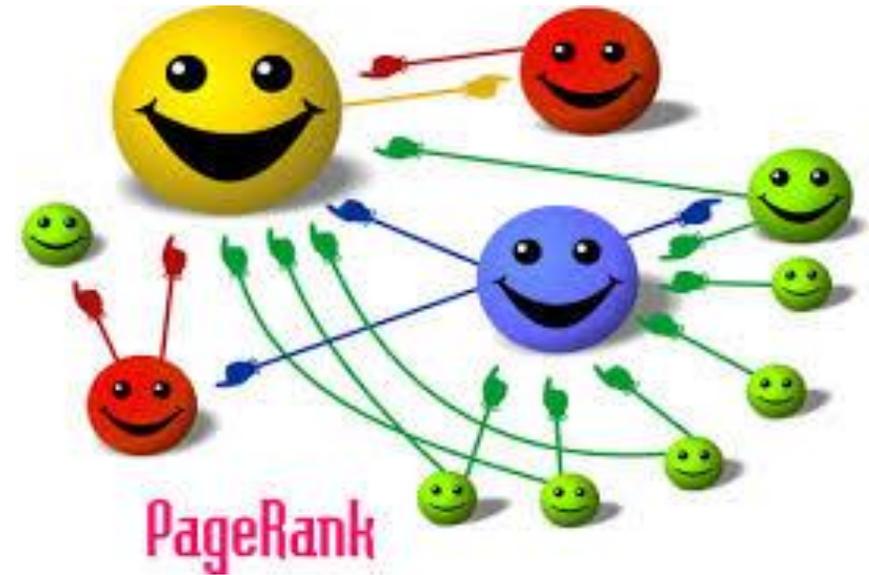
Lo importante para la gente que se siente motivada de esta manera es alcanzar su objetivo establecido. Lo que merece la pena es llegar a conseguirlo por el hecho mismo de lograrlo más que los beneficios que se obtengan por lograrlo.



¿QUE MOTIVA AL SER HUMANO?

Motivación de afiliación:

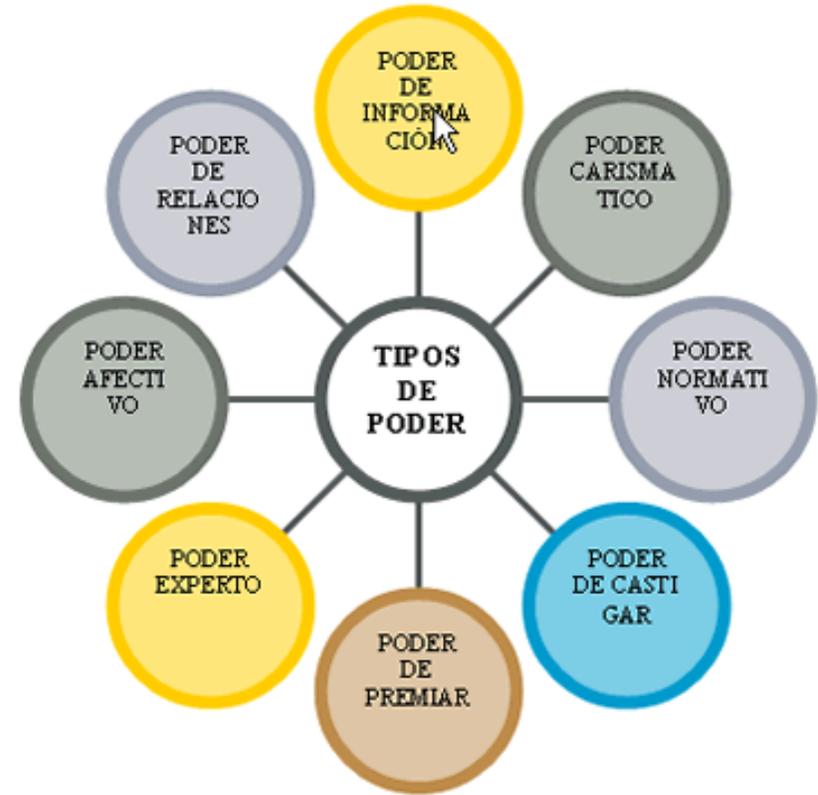
En este caso destaca el componente social, lo que se busca principalmente es la unión al grupo y sentir que se forma parte de algo junto con otras personas. El ambiente agradable y colaborativo tiene más peso que las otras motivaciones.



¿QUE MOTIVA AL SER HUMANO?

Motivación de poder:

Lo más prioritario es lograr tener la capacidad de influir en su entorno, ya sea tanto en el comportamiento de las personas que le rodean o en modificar elementos de su alrededor a voluntad.



¿QUE MOTIVA AL SER HUMANO?

Motivación de competencia:

El placer de un trabajo bien hecho. Un buen resultado es lo que destaca para este tipo de motivación. El objetivo es lograr la meta pensada de tal forma que el resultado final sea excelente.

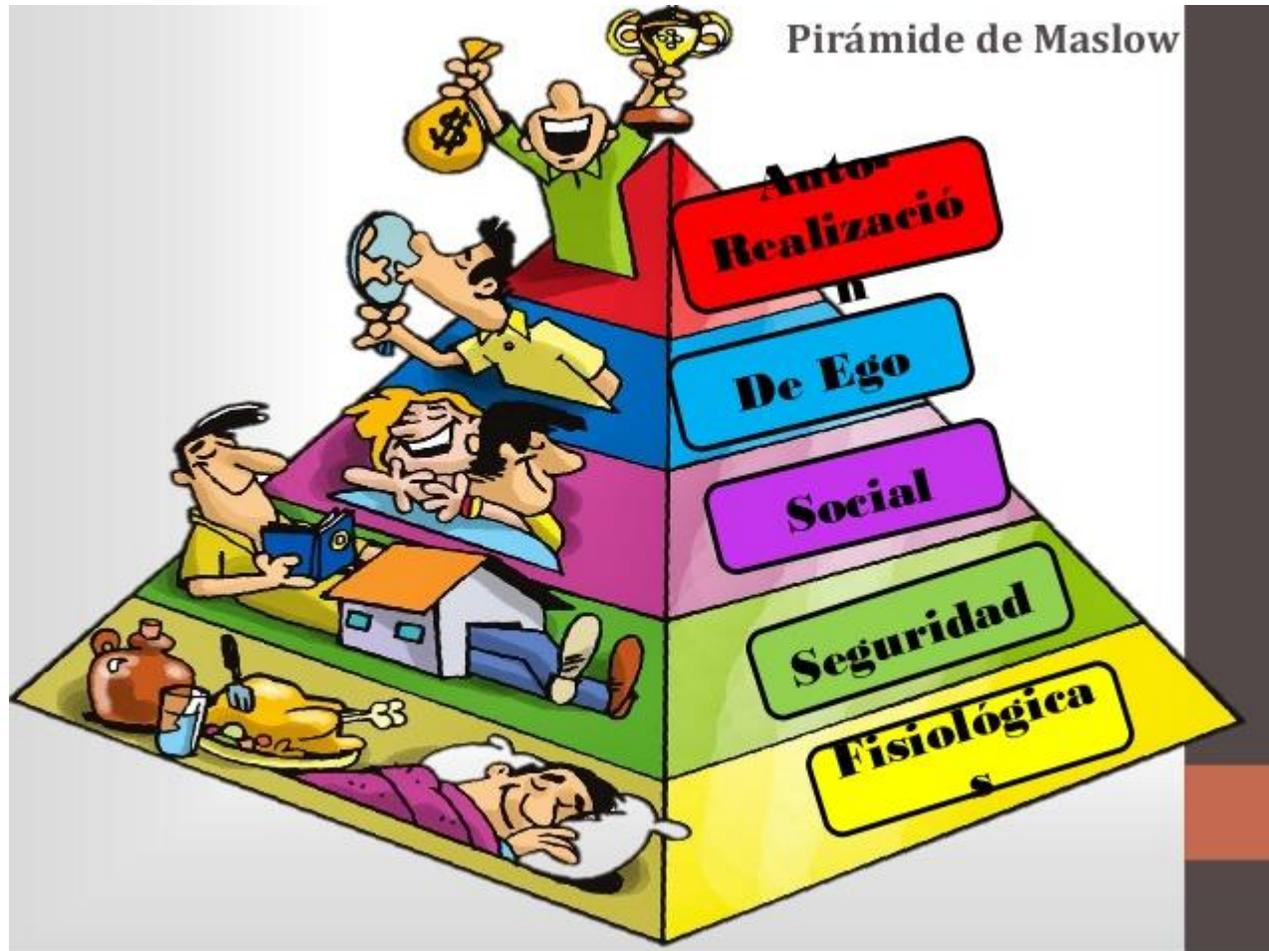


MOTIVACION SEGUN MASLOW

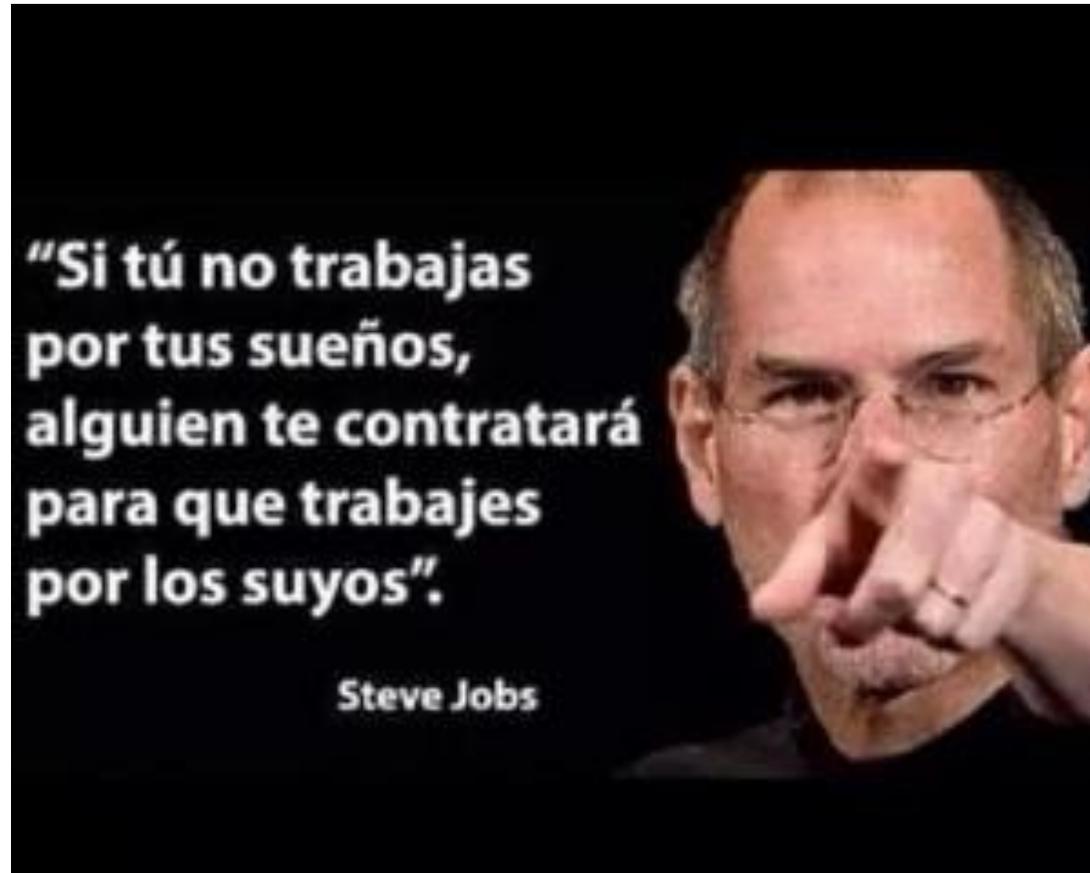
Maslow propone la “**Teoría de la Motivación Humana**”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación.



PIRÁMIDE DE LA JERARQUÍA DE NECESIDADES DE MASLOW.



De las siguientes frases motivacionales elige la que más te agrade y argumenta porque la elegiste.





**TODOS TUS INTENTOS
SON UN ÉXITO, UNAS
VECES GANAS Y OTRAS
VECES APRENDES.**

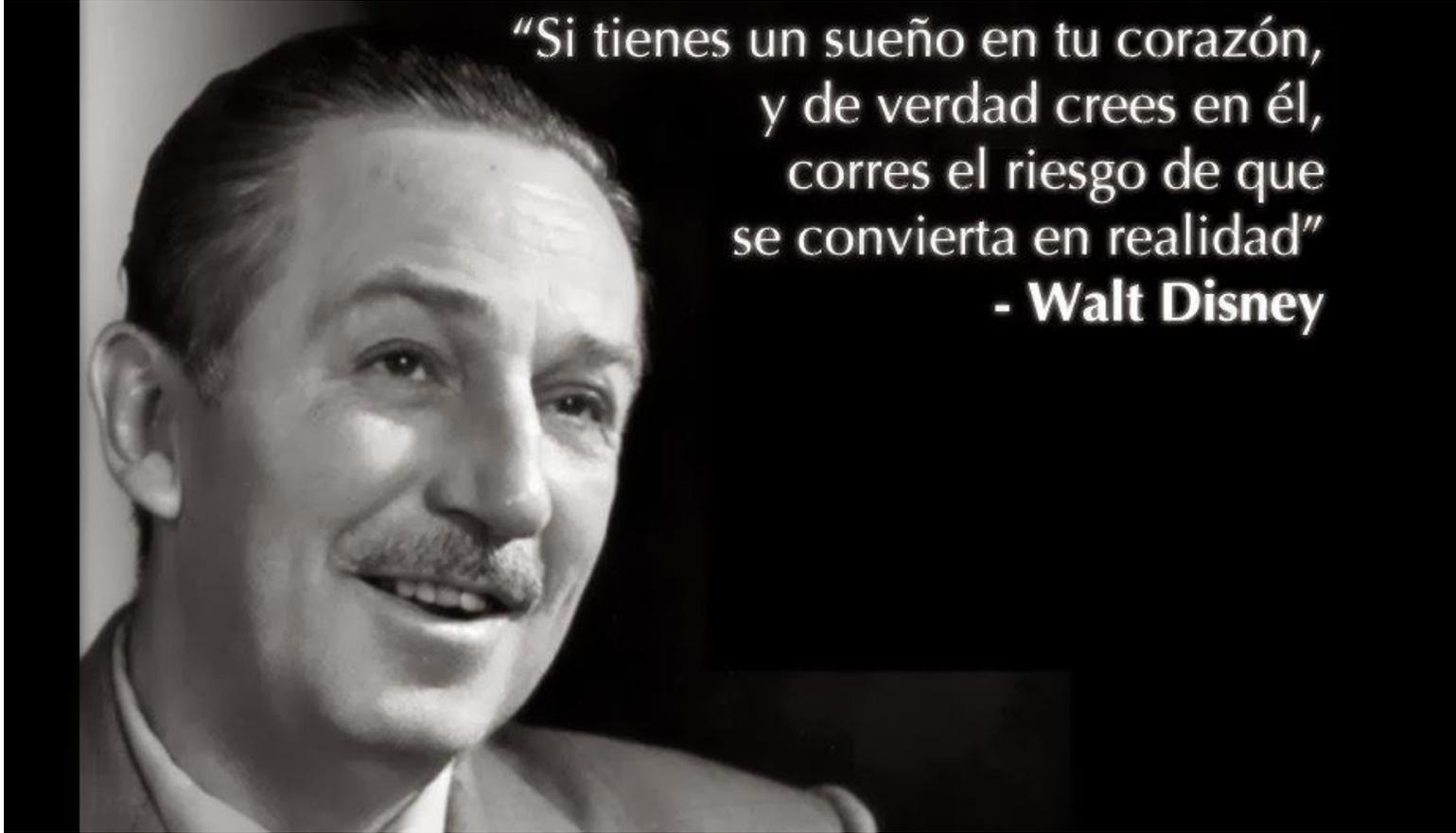
EL NUEVO LIDER

Si crees que puedes, lo mas seguro es que así será. Si crees que no puedes, definitivamente así será. Tus creencias encienden o no tus motores para poder despegar.

Denis Waitley

**SIEMPRE DEBES TENER PERSONAS
COMPETITIVAS A TU ALREDEDOR;
QUE TE TALLEN Y TE RETEN.
RECUERDA: AL QUE NO LE EXIGEN,
LE TIENEN PESAR.**





“Si tienes un sueño en tu corazón,
y de verdad crees en él,
corres el riesgo de que
se convierta en realidad”
- **Walt Disney**



Después de escalar una
montaña muy alta,
descubrimos que hay muchas
otras montañas por escalar.

– *Nelson Mandela*

{PensamientosCélebres.Com}





LAS
LIMITACIONES
VIENEN DE
ADENTRO Y NO
DE AFUERA
PUEDES
CAMBIAR
CUALQUIER
CREENCIA Y
HÁBITO PARA
LOGRAR TUS
PROPÓSITOS

...

Heiddy Sulbarán

www.heiddysulbaran.com

**“Tú naciste para ganar,
pero para ser un ganador,
debes planear ganar,
prepararte para ganar
y confiar que ganarás.”**

Zig Ziglar



CIERRE

Escribe un minidiscurso de 3 minutos donde hables de la importancia de la motivación en la vida de las personas (puedes usar ejemplos).



REFERENCIAS

Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Barcelona. Kairos.

Reeve, J. (1994). Motivación y emoción. Madrid. Mc Graw Hill.

Vila, J., Fernández, M. (1990). *Activación y conducta*. Madrid. Alhambra.

Oviedo Quesada Arturo Luis (2010) La fuente de todo es la motivación, web oficial de Luis Arturo Quesada Oviedo,.Fecha de consulta:1 de marzo del 2015.URL:

<https://psicopedagogiaaprendizajeuc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/> fecha de consulta 1 de marzo

-Romero autero Joaquin (2011) Causas de la motivacion ,web oficial de joaquin autero romero. Fecha de consulta :1 de marzo del 2015. URL:

<http://es.scribd.com/doc/94847312/Causas-de-la-motivacion#scribd>