

UNIDAD 24	
LA BÚSQUEDA DE LA AUTOMOTIVACIÓN	
PARTE A: METODOLOGÍA DE LA LECCIÓN	
CUALIDAD	Automotivación
DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CUALIDAD	<p>Según SkillsYouNeed, la automotivación implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● propósito</li> <li>● impulso personal para lograrlo,</li> <li>● compromiso,</li> <li>● iniciativa,</li> <li>● optimismo,</li> <li>● resiliencia</li> <li>● coraje,</li> <li>● compromiso,</li> <li>● Reconocer oportunidades,</li> <li>● trabajar duro, trabajar inteligentemente,</li> <li>● perseguir el propio sentido de logro,</li> <li>● seguir adelante,</li> <li>● enfocarse y alcanzar metas sólidas,</li> <li>● pensamiento positivo,</li> <li>● confianza en uno mismo y autoeficacia.</li> </ul> <p>De acuerdo a <a href="#">La automotivación del diccionario Merriam Webster</a> es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● impulso por los propios deseos y ambiciones;</li> <li>● motivado por uno mismo.</li> </ul> <p>De acuerdo a <a href="#">diccionario Oxford</a> La automotivación del</p> <p>Las personas con altos niveles de motivación son autodidactas. El significado de ser autodirigido es la capacidad de comenzar y tener éxito en una tarea sin ser forzado por otros. Es importante tener automotivación para lograr las metas propias y tener éxito en la escuela, el trabajo y otros aspectos de la vida.</p> <p>¿Qué es entonces la automotivación? La automotivación es, en su forma más simple, la fuerza que te impulsa a hacer las cosas. Pero, ¿qué es la</p>

	<p>automotivación? Cuando está motivado, hace más que empoderarse para marcar las cosas de la lista de tareas pendientes. Estar motivado también significa tener suficiente autoconciencia para saber qué funciona para ti y qué no. En lugar de depender de los demás para que le den una razón para hacerlo, su sentido de motivación proviene de su interior. Su impulso proviene de sus intereses, valores y pasiones, no de la lista de verificación de otra persona (<i>BetterUp</i>).</p> <p>Pero motivarse a sí mismo es más fácil decirlo que hacerlo. Algunos días se siente como si estuvieras buscando por todas partes algo que te ayude a hacer las cosas. Especialmente desde la pandemia de COVID-19, los sentimientos de agotamiento y languidez se han generalizado. De pasar menos tiempo al aire libre a más tiempo en línea, los últimos dos años han afectado nuestro bienestar (<i>BetterUp</i>).</p> <p>¿Las buenas noticias? Aprender el significado de la automotivación puede ayudar a los jóvenes a mejorar su estado mental y comenzar a alcanzar sus metas. De hecho, la automotivación podría ser la clave para sentirse mejor tanto en la vida personal como en la profesional (<i>BetterUp</i>).</p> <p>La automotivación es un rasgo extremadamente deseable en nuestra sociedad. Muchas personas están programadas, incluso a una edad temprana, para avanzar continuamente y llevar una vida con propósito. ¿Cómo pueden los jóvenes motivarse a sí mismos? Una de las opciones es confianza en lo que hacen, apoyo en sus acciones y algún premio (<i>Gallup</i>). Sin embargo, ¿cómo se expresa la automotivación en la juventud? Estos son algunos consejos para comprender mejor los principios de automotivación en nuestros jóvenes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crianza y enseñanza responsable.</li> <li>● Ayudar a los jóvenes a establecer metas.</li> <li>● Orientar a los jóvenes y generar confianza.</li> <li>● Brindando oportunidades.</li> <li>● Inculcar la autodeterminación y la confianza en uno mismo (<i>MyGov</i>).</li> </ul>
<p><b>DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN</b></p>	<p>La lección consta de tres partes: parte introductoria (~ 10 % del tiempo), parte principal (~ 75 % del tiempo), parte final (~ 15 % del tiempo). La parte introductoria consta de: a) enlaces con otras lecciones; b) introducción. La parte principal consta de partes teóricas y prácticas</p>

	(individual, en pareja, en grupo). La parte final consta de un resumen de la lección y conclusiones, comentarios, preguntas y respuestas.
<b>OBJETIVOS DE LA LECCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. aprender las características positivas de la automotivación;</li> <li>2. realizar una introspectiva y observar la importancia de la automotivación en sus vidas.</li> </ol>
<b>MÉTODOS DE EDUCACIÓN NO FORMAL DE LA LECCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) formación teórica,</li> <li>2) discusiones, debates, aprender a aprender, simulación, observación, retroalimentación, preguntas y respuestas, etc.</li> </ol>
<b>GRUPO DE EDAD</b>	13-15 años
<b>RESULTADOS ESPERADOS DE LA LECCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. aspectos positivos de uno mismo -motivación;</li> <li>2. A través del ejercicio del viaje del héroe hacia la automotivación, los estudiantes aprenden sobre la autorreflexión, el establecimiento de metas, la división de grandes metas en pequeños pasos, la práctica de la gratitud y la celebración de los logros.</li> </ol>
<b>PARTE B: DESCRIPCIÓN DE LA LECCIÓN</b>	
<b>ESLOGAN</b>	<p><b>Cada vez que estoy en una situación difícil en la que parece no haber salida, pienso en todas las veces que he estado en tales situaciones y me digo a mí mismo: "Lo hice antes, así que puedo hacerlo.</b></p> <p>Idowu Koyenikan</p>

<b>DILEMA</b>	<p>La automotivación resultó ser uno de los principales valores seleccionados con responsabilidad, sentido de pertenencia y liderazgo. Dentro del tiempo de vida del proyecto, 305 jóvenes de 14 a 15 años fueron cuestionados sobre los trece valores promovidos por el proyecto MoPYL, que ayudó a ver el enfoque de los jóvenes y desarrollar planes de lecciones teniendo en cuenta las necesidades y expectativas de los jóvenes.</p> <p>El grupo de investigación del proyecto también analizó si los jóvenes agregan valor a su comunidad, están preocupados por su futuro y pueden ser modelos a seguir para las generaciones más jóvenes. Según el informe de investigación, las tres afirmaciones son muy valoradas (en promedio, el 70 % de los encuestados)</p> <p>Según el proyecto MoPYL Research realizado sobre la automotivación, agrupado por s La síntesis mostró los resultados en términos de valores instrumentales. En Letonia la automotivación (8,2), seguida de la responsabilidad (7,8) y el liderazgo (7,6) obtuvieron la puntuación media más alta. Los rumanos volvieron a puntuar mucho más bajo que los demás países, y todos los ítems en un nivel similar entre 5,5 y 5,6. Finalmente, en España la responsabilidad (8,5) y la automotivación (8,3) obtienen las puntuaciones más altas, seguidas del liderazgo (7,8) y la pertenencia (7,3) (página 13).</p> <p>Los valores instrumentales relativos a la automotivación se agruparon en el siguiente resumen (página 14):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Capacidad para disfrutar.</li><li>● Espíritu de superación personal.</li><li>● Curiosidad.</li><li>● Imaginación, creatividad.</li><li>● Sentirse motivado.</li></ul> <p>El papel de los jóvenes en la sociedad por país según la comprensión de la automotivación por parte de los jóvenes encuestados de la investigación del MoPYL difirió igualmente entre los encuestados de Letonia. Consideraron: 1) jóvenes comprometidos; 2) ser voluntario implica darse a los demás, pero también recibir aprendizajes valiosos; 3) sería interesante que un mayor número de jóvenes se involucraran en actividades de voluntariado, y alcanzando una importancia alta, todo por encima de 3 puntos sobre 4 como máximo. Los encuestados de Rumania también mantuvieron el</p>
---------------	---

	<p>principio de igualdad, pero con un valor más bajo que oscila entre 2,39 y 2,54 puntos. Al mismo tiempo, los españoles destacaron que <i>'ser voluntario implica entregarse a los demás, pero también recibir un aprendizaje valioso'</i> con la puntuación más alta de todas alcanzando el 3,26 (página 16).</p> <p>Dentro de los Focus Groups del proyecto MoPYL, se mencionó la automotivación en el contexto de la promoción del voluntariado entre los jóvenes afirmando que entre los beneficios la capacidad de comunicarse (sobre todo después de estos dos años de aislamiento), el respeto por los demás, la superación personal, y la automotivación, cabe destacar (página 4 de los Grupos Focales).</p> <p>Los resultados del informe de investigación de MoPYL ayudaron al consorcio del proyecto a decidir la cantidad de valores de automotivación que se promoverán en los planes del proyecto.</p> <p>Vea el informe completo de investigación de MoPYL del proyecto en la página de inicio del proyecto <a href="http://www.mopyl.eu">www.mopyl.eu</a>.</p>		
<p><b>MATERIALES NECESARIOS PARA LA LECCIÓN</b></p>	<p>Proyector, pantalla, computadora, acceso a Wi-Fi o internet móvil, hojas de papel y bolígrafos, preguntas de la encuesta impresas, documento de Word que contiene las siguientes preguntas para mostrar en la pantalla:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si eres un héroe, ¿qué es su historia hacia la auto-motivación?</li> <li>2. ¿Conseguiste la automotivación?</li> <li>3. ¿Cuál fue tu motivación?</li> <li>4. ¿Hubo obstáculos/peligros en su viaje?</li> <li>5. ¿Quién fue/es el dragón en tu camino para lograr la automotivación?</li> <li>6. ¿Qué tesoro esconde tu dragón?</li> <li>7. Cual es el titulo de tu historia.</li> </ol>		
<p><b>DURACIÓN DE LA LECCIÓN</b></p>	<p>1 hora de aprendizaje, es decir, 45 minutos</p>		
<p><b><u>PARTE INTRODUCTO RIA Escenario</u></b></p>	<p>anticipatorio</p>	<p>3 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● saludar e involucrar a los estudiantes</li> <li>● conexión con el aprendizaje previo sobre el tema</li> <li>● explicación del material de la lección actual</li> </ul>



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by the  
European Union

# MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

			<ul style="list-style-type: none"><li>● explicación de tareas para los estudiantes</li><li>● conexión con el aprendizaje futuro</li></ul>
	<b>Introducción del nuevo material</b>	<b>2 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● instrucciones directas del contenido</li><li>● modelado de nuevos valores – automotivación</li><li>● verificación de la comprensión de los estudiantes</li></ul>
<b><u>PARTE PRINCIPAL</u></b>	<b>Práctica guiada</b>	<b>30 minutos</b>	<b>TÍTULO:</b> <b>En busca de la automotivación</b>



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by the  
European Union

# MOPYL

Mobile Program for Youth Learners

El docente abre el enlace de la encuesta y muestra a los estudiantes cómo completarla. Luego, el docente comparte el formato impreso de la encuesta, ya que puede darse el caso de que no todos los estudiantes tengan teléfono. Luego se les invita a completar la encuesta, luego comparten voluntariamente su punto de vista sobre la encuesta, los resultados.

Enlace a la encuesta:  
[https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR\\_57.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_57.htm) (Tiempo de 5 minutos para completar la encuesta)

**Historia de Chris Gardner – la película En busca de la felicidad:**

Desde el principio, la vida fue difícil para Chris Gardner, quien vivió con su madre, hermanas y padrastro abusivo. Su madre Bettye Jean se crió en la pobreza. Se destacó en lo académico, pero la pobreza extrema y el racismo fueron grandes obstáculos que tuvo que superar. Trató de proporcionar un futuro mejor y más brillante para sus hijos, pero su esposo abusivo, Freddie, se lo impidió. A veces, Chris y sus hermanas tenían que quedarse en casas de acogida. A pesar de estos problemas domésticos, la madre de Chris era cariñosa y alentó una exposición temprana a los libros, los estudios académicos y diversas actividades sociales. Pero todavía estaba preocupado por la seguridad de su madre debido a su padrastro Freddie. Chris se prometió a sí mismo desde el principio que sería mejor como padre y nunca lastimaría ni abusaría de las mujeres.

Chris Gardner era un hombre inteligente e inteligente a pesar de sus oportunidades académicas limitadas y la adversidad de su niñez. Se graduó de la escuela secundaria y pasó cuatro años en la Marina. Se casó pero luego se divorció. Gardner invirtió en escáneres de densidad ósea portátiles destinados a ser un producto mejor que las máquinas de rayos X. Se los vendió a los médicos, pero no pudo ganar lo suficiente para satisfacer las necesidades básicas de su familia, que en ese momento lo incluía a él, a su novia y a su hijo pequeño, Christopher Jr. Gradualmente, su situación empeoró y su novia se fue. Chris y su hijo de cinco años. Todavía comprometido con darle a su hijo un futuro mejor, Gardner decidió cambiar de carrera y pasó de vender escáneres a convertirse en corredor de bolsa. Se le otorgó un programa de pasantía no remunerado de seis meses en una prestigiosa firma de corretaje dirigida por Dean Witter Reynolds. Compitió con otros pasantes por un solo puesto remunerado, que le sería otorgado a uno de ellos al finalizar su tiempo en la firma como pasantes. Gardner estaba muy motivado y trabajó duro. Durante estos seis

	<p>meses, enfrentó muchos desafíos personales. A veces, no podía pagar el alquiler y se quedó sin hogar con su hijo. Una vez tuvieron que pasar la noche en un baño en una estación de metro, pero él salía corriendo del trabajo todos los días para tratar de asegurarles un lugar en un refugio de la iglesia.</p> <p>Después de seis meses como pasante, lo convocaron para una reunión con el director de la firma de corretaje de acciones. Le dijeron que era un gran trabajador y que había sido un excelente aprendiz. Al final, a Gardner se le otorgó el puesto remunerado que había estado esperando. Encontró un hogar estable para él y su hijo y trabajó durante varios años en la firma de corretaje Witter. Finalmente, alcanzó la cima del éxito cuando abrió su propia firma de corretaje, Gardner Rich and Company en Chicago.</p> <p>Enlace al tráiler: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DMOBIEcRuw8">https://www.youtube.com/watch?v=DMOBIEcRuw8</a></p> <p><i>"Una película conmovedora e inspiradora basada en una historia real. Tienes la opción de quedarte atrapado donde estás y seguir quejándote o tomar tu vida en tus manos, decidir dónde quieres estar y no importa lo que esté sucediendo aquí y ahora, sigue avanzando hacia tu meta. Ver los pasos claros y sin mirar alrededor o atrás, o dejar que el éxito o los problemas de los demás te hagan dudar de ti mismo."</i></p>
<p><b>PRÁCTICA EN GRUPO</b></p>	<p><b>10 minutos</b></p> <p>Al principio, el profesor pregunta si hay alguna duda relacionada con la película y la historia. El maestro toma todas las preguntas y proporciona respuestas. El profesor explica que el actor principal es un verdadero ejemplo de persona automotivada, ya que aunque enfrenta muchos obstáculos, se cae, pero luego continúa y mira hacia el futuro. Luego sigue un pequeño juego y una discusión basada en la historia de la película.</p> <p>El juego: los estudiantes se quedan en un círculo. El maestro pregunta qué palabras les vienen a la mente cuando piensan en la historia La búsqueda de la felicidad. Posteriormente, el docente invita a los estudiantes a tomar asiento y comenzar una pequeña discusión.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Pueden pensar en otros ejemplos de automotivación en sus vidas?</li> <li>2. ¿Cómo defines la automotivación según la historia?</li> <li>3. ¿Estás motivado para lograr lo que quieres en la vida?</li> </ol>

<p><b>SITUACIÓN</b></p>	<p><b>El viaje del HÉROE hacia la automotivación</b></p> <p><b>Tarea:</b> El profesor divide a los estudiantes en parejas. Cada estudiante necesita una hoja de papel. En la pantalla, el docente muestra a los estudiantes un par de preguntas que deben abordar y presentar entre ellos cuando discuten entre sí en parejas.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si eres un héroe, ¿cuál es tu historia con respecto a la automotivación?</li> <li>2. ¿Conseguiste la automotivación?</li> <li>3. ¿Cuál fue tu motivación?</li> <li>4. ¿Hubo obstáculos/peligros en su viaje?</li> <li>5. ¿Quién fue/es el dragón en tu camino para lograr la automotivación?</li> <li>6. ¿Qué tesoro esconde tu dragón?</li> <li>7. ¿Cuál es el título de tu historia?</li> </ol> <p>Después de que terminen la discusión y se acabe el tiempo, se invita a los estudiantes a compartir sus historias.</p>	
<p><b>MORALEJA</b></p>	<p><i>Tener un sueño no es suficiente, se necesita coraje, automotivación y resolución para perseguirlo.</i></p>	
<p><b>PARTE FINAL</b></p>	<p>12 minutos</p>	<p>Breve resumen de la lección, discusión de las lecciones aprendidas, debates si los alumnos plantean cuestiones poco claras y discutibles. Comentarios de los alumnos sobre las mejores prácticas que se aplicarán en el futuro.</p>



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia



Co-funded by the  
European Union

# MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

## REFERENCIAS

S

1. **Mejor arriba.** 2022. Aprende a ser tu mejor aliado para alcanzar tus metas. Consultado: 15.08.2022.  
<https://www.betterup.com/blog/what-is-self-motivation>.
2. **Proyecto Erasmus+.** 2022. *Programa móvil para jóvenes estudiantes. Informe de investigación de MoPYL.* Disponible en: [www.mopyl.eu](http://www.mopyl.eu).
3. **Gallup.** 2004. La mayoría de los adolescentes encuentran la motivación dentro de sí mismos. Consultado: 15.08.2022.  
<https://news.gallup.com/poll/10561/most-teens-find-motivation-within-themselves.aspx>.
4. **MiGov.** 2020. *Motivar a los jóvenes para que se conviertan en embajadores de marca de New India.* Consultado: 15.08.2022.  
<https://blog.mygov.in/motivating-youth-to-become-the-brand-ambassadors-of-new-india/>.
5. **Diccionario Merriam Webster.** *Automotivación.* Consultado: 15.08.2022.  
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-motivated>.
6. **herramientas mentales.** *¿Qué tan automotivado eres?* Consultado: 15.08.2022.  
<https://www.mindtools.com/adask97/how-self-motivated-are-you>.
7. **Diccionarios de aprendizaje de Oxford.** *Automotivación.* Consultado: 15.08.2022.  
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/self-motivation>.
8. **Habilidades que necesita.** *Automotivación.* Consultado: 15.08.2022.  
<https://www.skillsyouneed.com/ps/self-motivation.html>.
9. **youtube\_** *En busca de la felicidad (2006) Tráiler oficial 1 – Película de Will Smith.* Consultado: 15.08.2022.  
<https://www.youtube.com/watch?v=DMOBIEcRuw8>.