



Dimensión:



Conoce T

“¿Cómo me motivo?”

Preguntas detonadoras...

¿Qué dispara tu motivación?
¿Qué haces para alcanzar un sueño?

Para trabajar con:
Docentes

Nuestro objetivo:

Reconocer las estrategias que tenemos para automotivarnos y compartirlas con otros.

Condiciones y materiales deseables:

Tiempo de planeación:
5 min.

Reunión con docentes. En un salón o sala de reuniones. Una hoja de papel y un plumón para cada participante, cinta adhesiva para pegar las respuestas escritas en las paredes de la sala.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

1. En una reunión con docentes, se explica que todos desarrollamos estrategias de motivación personal para lograr una meta y que resulta muy productivo explorar estas estrategias y compartirlas.
2. Se les solicita que escriban una meta académica en la asignatura que imparten y una estrategia de automotivación que utilizan regularmente.
3. Se solicita a los docentes que escriban con palabras claves, la estrategia de automotivación que utilizan.
4. Se pide a los docentes que peguen su hoja en alguna pared. Después se les invita a recorrer el salón para leer las propuestas de los demás e identificar las estrategias que pueden incorporar como nuevo recurso.
5. Se invita a dos o tres docentes a expresar cómo se sintieron con el ejercicio, respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué estrategia de automotivación puedes incorporar en tu propio repertorio? ¿Por qué consideras que es útil?
6. Al inicio de la próxima reunión, el directivo les pregunta a los docentes si han utilizado alguna estrategia de motivación y se los invita a compartir brevemente su experiencia.

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Perseverancia

Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Compartir grupalmente estrategias para automotivarse resulta muy útil porque se abre la posibilidad de aprender de otros y se fortalece el sentimiento de pertenencia.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet