

Encuentro 1

Descubrir qué ME MOTIVA

POV Hago la misma actividad que otro compañero, pero no la vivimos igual. Yo solo estoy disfrutando el momento, mientras que la otra persona parece enfocada en competir, mejorar o sacarle algo más.



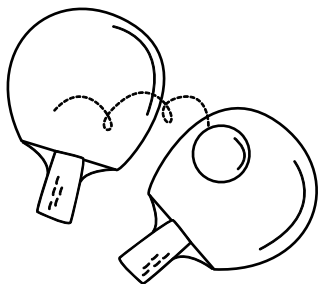
#DESAFÍO

Las personas pueden disfrutar las mismas actividades por razones muy diferentes. El objetivo de este encuentro es que yo identifique qué motivaciones hay detrás de las cosas que me gustan, para comprender mejor qué me mueve y encontrar nuevas experiencias que conecten con mis intereses.



COMENZAMOS

- 1 Hacemos un ping-pong con el grupo. Conversamos sobre las distintas formas de elegir cada opción y qué nos llama la atención de las decisiones de los demás.
 - ¿Jugar para ganar o hacer una actividad relajada solo por diversión?
 - ¿Hacer algo que ya dominás a la perfección o probar un desafío nuevo sin saber si te va a salir?
 - ¿Hacer proyectos en equipo charlando con mis compañeros o trabajar por mi cuenta en el banco escuchando mi música favorita?



2 Respondo:

Si pudiera elegir una misma materia o proyecto escolar para hacer varios días a la semana, ¿cuál sería?
¿Por qué elegí esa actividad del colegio y no otra? ¿Qué es lo que verdaderamente enciende mis ganas?

.....

.....

.....

.....

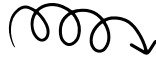
.....

.....

.....



PIENSO



- 3** Cuando alguien nos pregunta qué nos gusta, solemos responder con actividades: jugar, escuchar música, entrenar, dibujar o pasar tiempo con amigos o amigas. Pienso en dos actividades que me gustan mucho fuera de la escuela y en dos materias o proyectos escolares que disfruto y las anoto.



Actividades	¿Qué es lo que más disfruto?
1	
2	
3	
4	



DEBATIMOS

- 4** Muchas veces dos personas pueden disfrutar la misma actividad por motivos completamente distintos. Intercambio mi tabla con alguien más y, analizando lo que más disfruta, le propongo nuevas opciones que podrían gustarle.

¿Qué hace mi compañero o compañera?	¿Qué más podría interesarle?
1	
2	
3	
4	

- 5** Hacemos una escritura de ideas. Cada uno escribe una idea y se la entrega al docente. Luego, entre todos, reflexionamos: ¿cómo puede ayudarnos reconocer aquello que nos motiva?



Conectar con lo que te importa puede ayudarte a encontrar más sentido en lo que hacés.





DECIDO



- 6 Mirando mi primera tabla, me di cuenta de que el verdadero motivo no es la actividad en sí (como jugar o escuchar música, matemática o inglés), sino lo que hay detrás. Armo mi podio de los tres motivos principales que necesito que tenga cualquier cosa para hacerla con ganas:



Mi motivo principal:

.....



Mi tercer motivo:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mi segundo motivo:

.....

.....

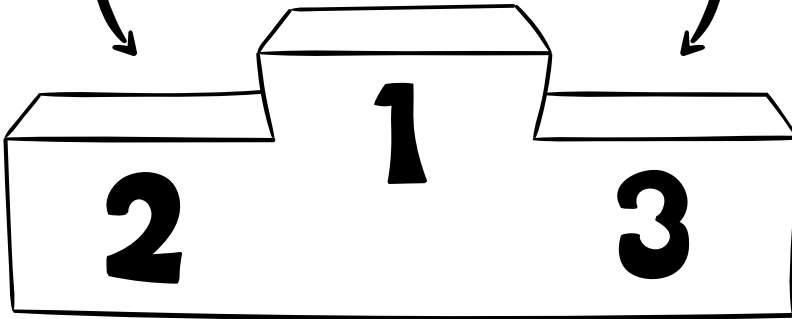
.....

.....

.....

.....

.....



- A partir de hoy, **DECIDO** usar este podio como mi brújula personal a la hora de realizar actividades en la escuela o fuera de ella. Ordeno según mi podio:



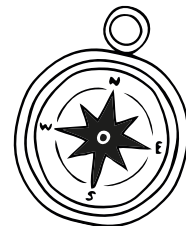
DECIDO que voy a darle prioridad a las cosas que me hagan sentir motivación.



DECIDO que voy a dejar de hacer cosas solo por seguir a los demás, si no encienden mi motor.



DECIDO que no me voy a frustrar si algo no me gusta, simplemente entenderé que no es mi motor.





ACTÚO



➔ **Misión:** mis motivaciones en acción.



Las decisiones que tomo se quedan en el papel si no las pongo en práctica en el día a día en clases. Esta semana voy a elegir una materia que me cueste, me aburra o me dé mucha fiaca, y voy a probar cambiar la forma en que la encaro, buscando lo que a mí realmente me da ganas de trabajar.

La materia en la que voy a hacer la prueba esta semana es:

.....



➤ Marco con una cruz qué voy a intentar hacer diferente:



Aprender con otros: Le voy a proponer a un compañero o compañera a hacer las actividades de la carpeta juntos o estudiar para la próxima prueba en pareja.



Cambiar el formato: Voy a tomar los apuntes de esa clase usando flechas, cuadros, resaltadores o dibujos para que la hoja me quede más visual y me den más ganas de leerla.



Buscar el lado curioso: Le voy a preguntar al o la profe o voy a buscar en internet un dato raro o una historia llamativa sobre el tema que estamos viendo para ver si me engancha por ese lado.



Otro:



MI
REGISTRO

Completar el viernes al terminar la semana

Cuando intenté cambiar la forma de encarar esa hora de clase, lo que pasó fue esto:

.....

CHECK
POINT

Antes, si me preguntaban qué era la motivación, pensaba que:

Ahora, después de analizar qué hay detrás de las cosas que disfruto, pienso que:

Voy a aplicar esto en la escuela para mejorar

.....