CAPITULO III

AUTOMOTIVACIÓN

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

“La inteligencia emocional es una habilidad, que posee todo ser humano para percibir, asimilar, comprender, regular sus emociones y la de los demás”



OBJETIVO CAPÍTULO III

Generar estrategias en los centros de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan la motivación intrínseca (automotivación) en los NNAJ.

INTRODUCCIÓN

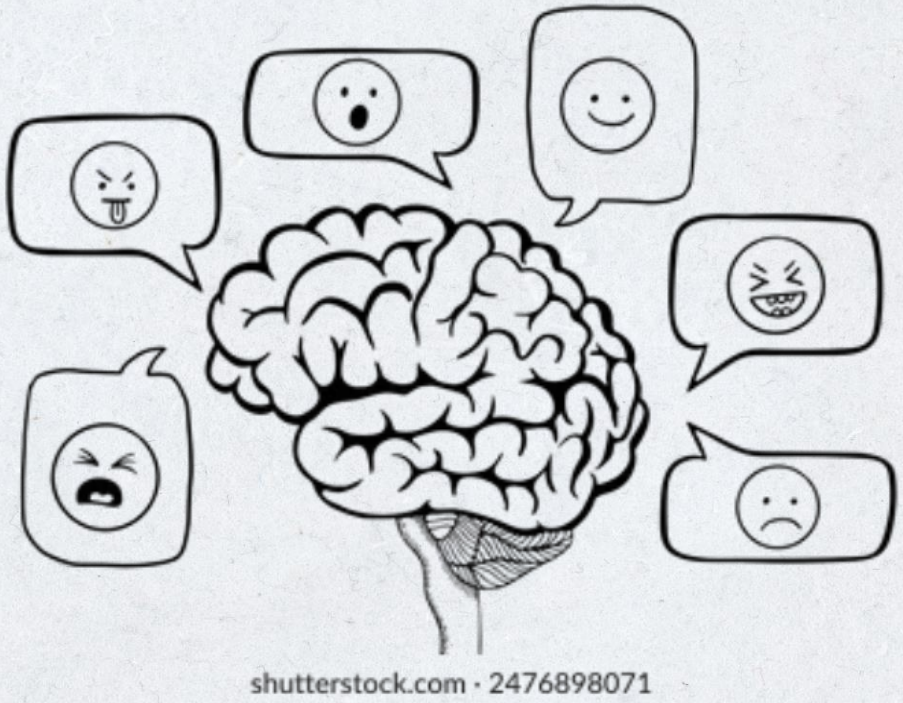
El Centro de Interés (C.I) de la Jornada Escolar Complementaria JEC, se constituye como un lugar simbólico, donde los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, comparten experiencias, se relacionan, construyen una realidad cotidiana, tejen relaciones interpersonales y además de esto tienen la oportunidad de aprender un deporte especifico; por ello la motivación intrínseca “Automotivación” cumple un rol protagónico en el C.I, ya que para el logro de objetivos comunes y particulares, manejo de relaciones interpersonales, comprensión de emociones y demás, es importante que los NNAJ se sientan a gusto en este espacio de convivencia, por lo que la Automotivación debe estar presente allí como parte fundamental del proceso.



En el presente capítulo, abordaremos la automotivación, como la *"habilidad que tiene la persona para orientarse y motivarse de manera tal que pueda lograr sus metas*" Según Goleman, Boyatziz y McKee (op.cit), esto le ayuda a afrontar sus dificultades con optimismo y se encuentra motivado a lograr la metas que se propone en su vida.



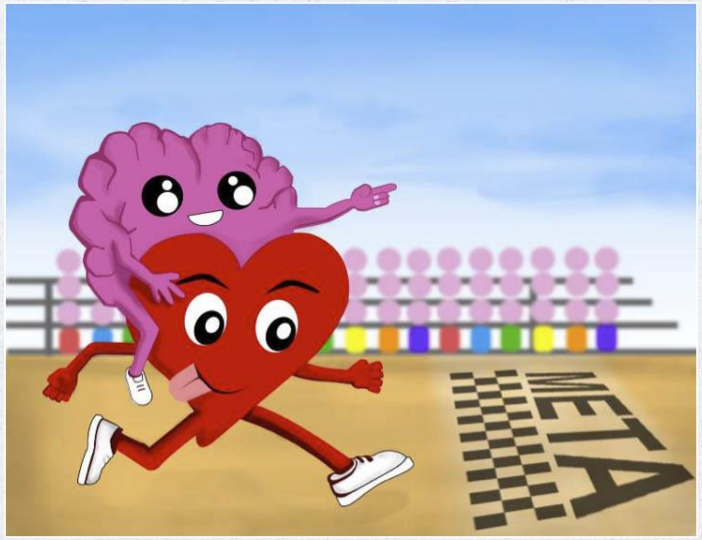
La Inteligencia Emocional “Mi habilidad en el Centro de Interés”



Inteligencia emocional: De acuerdo a Salovey, y John Mayer, definen la inteligencia emocional como “La capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo”.

¿Es importante la Inteligencia Emocional en el Centro de Interés?

La Inteligencia Emocional “Mi habilidad en el Centro de Interés”



La práctica deportiva permite a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, establecer relaciones interpersonales que con el tiempo se van fortaleciendo y van mostrando matices de cada uno, por lo cual, resulta fundamental dentro de este espacio desarrollar actividades que permitan encontrar el equilibrio emocional, tanto a nivel físico como mental. En el Centro de interés, es fundamental el desarrollo de habilidades emocionales “**Inteligencia Emocional**” (reconocimiento y comprensión, tanto de sí mismo como del otro) como parte del proceso relacional y motivacional.

LA MOTIVACIÓN

"La práctica deportiva, gracias a su dimensión lúdica, resulta ser una experiencia motivante para los niños y las niñas y su dinámica incide positivamente en el estado emocional y motivacional de los NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. Esta condición es importante para poder acercar y fortalecer a la población infantil a las otras dimensiones que la constituyen, en su dimensión motriz, cognitiva y psicosocial"



LA MOTIVACIÓN

Estar motivado permite la adaptación a las diferentes situaciones que se puedan presentar en el Centro de Interés e incide en la cotidianidad de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, esto influye en:

- La permanencia
- La Adherencia
- El mantenimiento



¿Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de JEC están motivados en los Centros de Interés?

Mi Entorno me favorece: (Motivación extrínseca en el deporte)



Si bien, hablamos de la motivación como aquel impulso que nos lleva al cumplimiento de una meta o alcanzar un objetivo, la motivación está orientada en dos líneas importantes, motivación extrínseca e intrínseca.

Mi Entorno me favorece: (Motivación extrínseca en el deporte)

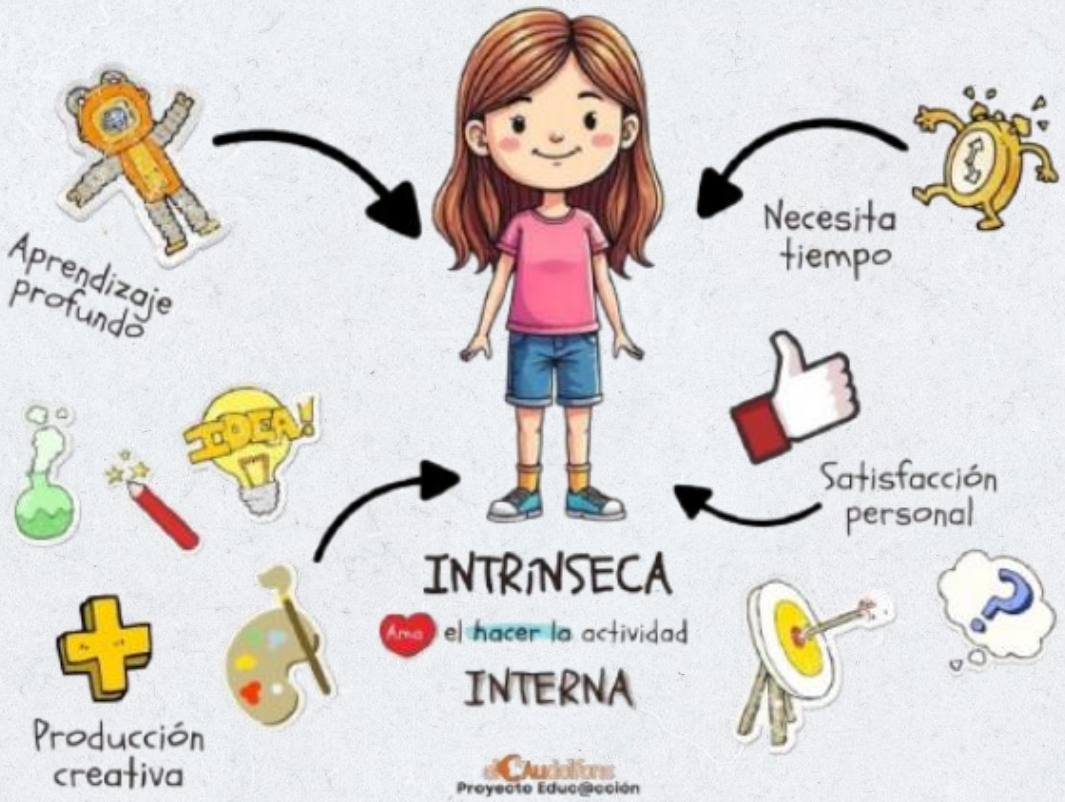
La motivación extrínseca, vista como aquella que proviene del medio externo y funciona como un motor para poder realizar algo.
Las recompensas son el resultado de este tipo de motivación:

- Reconocimiento económico (Cuando se logra un lugar en una competencia)
- Medallas
- Ropa (Cuando los padres incentivan)

Es importante tener en cuenta que la motivación extrínseca puede ser efectiva a corto plazo, pero a menudo no es sostenible a largo plazo.
El verdadero disfrute y la pasión por el deporte, que se derivan de la motivación intrínseca, son esenciales para el éxito y la satisfacción duradera.

¿Motivas a tus NNAJ en el Centro de Interés?

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA AUTOMOTIVACIÓN



La motivación Intrínseca o Automotivación en el estudiante es el acto de realizar actividades que generan satisfacción interna. A diferencia de la motivación extrínseca se la realiza sin ningún tipo incentivo (Llanga Vargas et al., 2019).

En el Centro de Interés de JEC, el deporte que se desarrolla, en muchos casos es por decisión propia (lo escoge) el NNAJ, sin embargo, en muchas oportunidades este deporte es impuesto o asignado por la IED, por ello, para lograr una permanencia y adherencia al proceso, es FUNDAMENTAL la automotivación

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA
AUTOMOTIVACIÓN



- Disfrute natural
- Satisfacción interna
- Placer personal
- Amor Propio
- Independencia
- Confianza

¿Cómo formador, disfrutas lo que haces?

ACTIVIDADES SUGERIDAS

"Inteligencia Emocional"

Actividad:

Situaciones previas a una **"Mini Competencia"**

Generar una mini competencia en su Centro de Interés donde se trabaje el deporte del C.I o se use un deporte que permita acciones de equipo. (PUEDE REALIZARSE POR EQUIPOS DE IED – VARIOS CENTROS DE INTERÉS)

Reflexión previa; Antes de la competencia, cada equipo internamente reflexiona acerca de las emociones que sienten y las EXPECTATIVAS respecto a la mini competencia.

Durante la Mini competencia; Emociones, reacciones y tramitación de emociones durante la competencia. (Un NNAJ lidera y observa)

Análisis final; Al finalizar la Mini competencia se hace un círculo, donde el líder de equipo, comentará al grupo las sensaciones y emociones sentidas durante la competencia (HACIENDO ENFASIS EN LA TRAMITACIÓN EMOCIONAL USADA: DIALOGO INTERNO, BANDERAS ROJAS, LIDER DE EQUIPO ETC)

Reflexión final (Orientada por el formador) La actividad Mini competencia, genera afloramiento de emociones y reacciones, y es ahí donde la INTELIGENCIA EMOCIONAL, "**La capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo"** permite mejorar la calidad de relaciones y comunicación entre equipos.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

"Motivación"

Actividad:

Carrera de <u>OBJETIVOS</u> (El formador propone una actividad – Juego de futbol, baloncesto etc) Debe tener una recompensa ejemplo: Natación: Practica libre al finalizar clase, Patinaje: Mini carrera, Futbol: Picadito al finalizar etc. (La actividad debe tener una recompensa y una dificultad)

División de equipos: Dividir a los NNAJ por grupos de 3 a 5 personas.

Establecer un Objetivo (alcanzable y que motive al equipo): cada equipo establece un objetivo que quiere alcanzar ejemplo; lograr comunicarse sin hablar, hacer la actividad sin uso de manos- ponerle dificultad al ejercicio.

Trabajo en equipo para alcanzar la meta: Los equipos deben unirse previamente y definir estrategias propias que permitan lograr el objetivo, teniendo en cuenta las dificultades anteriormente mencionadas.

Reflexión y celebración: La actividad fomenta la motivación para alcanzar objetivos conjuntos, la actividad propone desafíos que permiten el trabajo en equipo y superación de obstáculos y finalmente motiva el trabajo en equipo y reflexión conjunta.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

"Motivación Extrínseca"

Actividad:
"Juegos con <u>PREMIOS</u>"

El formador, debe llevar **<u>previamente elaborado un juego (ENTREGABLE)</u>**, puede ser relacionado con el deporte, juego de mesa etc., y un premio tangible (Dulce, una medalla, ETC.)

El juego debe permitir la adquisición de puntos.

Al finalizar, hacer la reflexión, acerca de la motivación "puntos - ganador, premio", lo cual lleva a que haya mayor esfuerzo, trabajo en equipo y demás.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

"Motivación Intrínseca"

Actividad <u>MOTIVACIÓN INTRINSECA</u>

Actividad propuesta por el NNAJ en apoyo y orientación del formador (a).

Al finalizar hacer una reflexión relacionada con los motivantes propios de cada NNAJ al estar en el Centro de Interés, en un deporte externo, asignaturas etc.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

"Actividad familias"

En este apartado se propone la actividad familiar: Con la familia, realizar una cartelera, alusiva a las acciones que desarrolla el adulto significativo (padre, madre, abuela, abuelo, cuidador, etc.) para que su hijo, hija, etc, se sienta cómodo en su casa (puede ser un helado el fin de semana, ver televisión, ir a la ciclo vía, juego de mesa etc, la idea es que la cartelera se haga en conjunto, con el fin de que se reconozca.

QR Evaluativo.



GRACIAS