

5.3

Los motivos para alcanzar mis metas

“Tener éxito no es aleatorio; es una variable dependiente del esfuerzo”.
Sófocles

La motivación es la energía, el combustible del alma. Ella nos impulsa a emprender el camino para lograr nuestras metas y vencer las adversidades. Cuando ella no está, es probable que sientas insatisfacción, desánimo y falta de inspiración para lograr tus metas.

El **reto** es analizar situaciones adversas y los retos que has superado, con el fin de prever escenarios y formas constructivas y flexibles de enfrentarlos, para favorecer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.

a. En equipo, lean la siguiente frase.

“Vine, vi y vencí”

b. Contesten las preguntas:

- ¿Sabes quién mencionó esa frase?
- ¿Cuál creen que es su significado?
- ¿Cómo se imaginan al personaje que la mencionó?
- ¿Cuál creen que fue la motivación al momento de decir la frase?

c. Escriban en su cuaderno una descripción emocional y del contexto en el que se encontraba el personaje al momento de decir la frase.

Actividad 2.

a. En el grupo, analicen las principales situaciones en las que se identifica la falta de motivación en el ciclo escolar.

b. En el pizarrón resuelvan la siguiente tabla:

Las situaciones que me desmotivan son:	¿Cómo enfrento las situaciones?
1.	

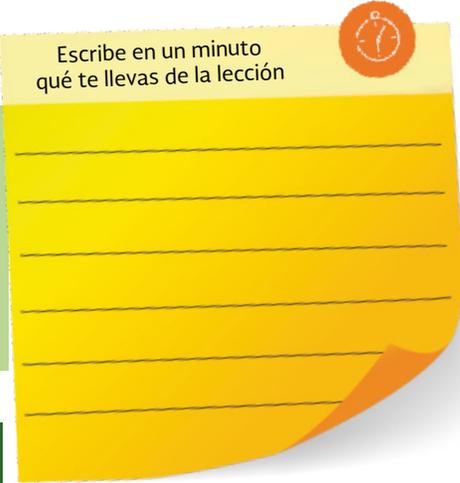
Las situaciones que me desmotivan son:	¿Cómo enfrento las situaciones?
2.	

c. Comenten la importancia de la motivación para enfrentar retos y alcanzar sus metas.

Reafirmo y ordeno
 La **motivación** es sumamente importante para que emprendas con ahínco los esfuerzos necesarios para lograr tus metas. Pueden encontrar o crecer la motivación en el propio camino para lograr la meta que te propones.

Para tu vida diaria
 Todas las mañanas al despertarte, piensa en algo que te motive y te haga seguir tus actividades. Durante el día, en la escuela o en el hogar, piensa en todas esas cosas, situaciones que te impulsan a continuar en el camino para lograr tu proyecto de vida.

¿Quieres saber más?
 Ve la película *Un milagro para Lorenzo* (George Miller, 1992) en la que la búsqueda de una medicina ante el padecimiento de un miembro de la familia se convierte en el principal reto y motivación para investigar y trabajar duro hasta lograr la meta. Pueden ver la sinopsis en la siguiente liga: <https://youtu.be/ENwejUCtAZI>



Concepto clave
Motivación.
 Situación que anima a las personas a actuar o realizar diversas acciones.

Glosario
Ahínco.
 Empeño grande con que se hace algo.