



# Motivación

## Definición

La motivación es la fuerza interna o externa que impulsa a una persona a iniciar, dirigir y mantener una conducta orientada hacia un objetivo específico. Es el motor que activa y guía nuestras acciones, determinando la intensidad, la dirección y la persistencia de nuestro esfuerzo para alcanzar metas y satisfacer necesidades.

La motivación en la adolescencia tiene implicaciones significativas en múltiples aspectos de su desarrollo. Un alto nivel de motivación se asocia con un mejor rendimiento académico, una mayor persistencia ante los desafíos y una actitud más positiva hacia el aprendizaje. Además, influye en la autoestima, la confianza en sí mismos y la capacidad para establecer y alcanzar metas.

## ¿Cómo afecta a los adolescentes?

La motivación juega un papel crucial en las relaciones sociales, la participación en actividades extracurriculares y la adopción de comportamientos saludables.

Por otro lado, la falta de motivación puede llevar al desinterés, al bajo rendimiento, a la frustración e incluso a comportamientos de riesgo. Por lo tanto, fomentar y cultivar la motivación en los adolescentes es fundamental para su bienestar integral y su éxito futuro.





## Motivación e inclusión social

Para un adolescente, tener una motivación bien desarrollada conlleva una serie de aspectos positivos muy importantes. Experimentará un mayor entusiasmo y energía para abordar tareas y retos, lo que se traduce en un mejor desempeño académico y una mayor probabilidad de alcanzar sus metas escolares. Esta motivación también fomenta la perseverancia frente a las dificultades, enseñándoles a aprender de los errores y a no rendirse fácilmente.



## ¿Cómo fomentarla?

Un adolescente puede desarrollar la motivación a través de diversas estrategias. Es fundamental que identifique sus intereses y pasiones, ya que esto proporciona una base natural para el entusiasmo y el compromiso. Establecer metas realistas y alcanzables, y celebrar los pequeños logros en el camino, refuerza la sensación de progreso y alimenta la motivación intrínseca. Fomentar una mentalidad de crecimiento, donde los desafíos se ven como oportunidades para aprender y mejorar en lugar de obstáculos insuperables, también es crucial.





## Preguntas previas

- ¿Qué significa para ti la motivación?
- ¿Te consideras una persona motivada? ¿Por qué?
- ¿Qué te motiva?
- ¿Tu motivación es más interna o externa?



## Preguntas para la discusión

- ¿Cómo crees que se puede desarrollar la motivación?
- ¿Qué te motiva o cómo te motivas?
- ¿Crees que una persona desmotivada corre un mayor riesgo de exclusión social?
- ¿Qué opinas del concepto de «mentalidad de crecimiento»? ¿Lo habías oído antes?

## Para saber más

- To Motivate Teens, Ask Them “Who’s Your Future Self?”. <https://www.edutopia.org/article/to-motivate-teens-ask-whos-your-future-self>
- How to Motivate a Lazy Teenager (6 Proven Tips You Can Apply Today). <https://www.youtube.com/watch?v=U0qXDZiN30g>
- Building Self-Motivation In Teens. <https://www.youtube.com/watch?v=IOZUQWjNF2Q>





# DISCLAIMER

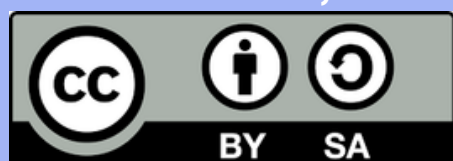
FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SOLO COMPROMETEN A SU AUTOR Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA O LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DE ELLOS.

## AUTORES

© **MAYO 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

ESTA PUBLICACIÓN SE HA LLEVADO A CABO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS + ‘**YOUR BEST VERSION**’, **NUMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

## ATRIBUCIÓN, COMPARTIR



**(CC BY-SA):** ES LIBRE DE COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO) Y ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL). EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE Y CUANDO USTED SIGA LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA BAJO LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

**ATRIBUCIÓN** – DEBE DAR EL CRÉDITO APROPIADO, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE HAN REALIZADO CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO.

**COMPARTIR:** SI REMEZCLA, TRANSFORMA O CREA A PARTIR DEL MATERIAL, DEBE DISTRIBUIR SU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.

**SIN RESTRICCIONES ADICIONALES: NO PUEDE APLICAR TÉRMINOS LEGALES.**

