



# Automotivación

## Definición

La automotivación, en su esencia, es el impulso interno que lleva a un individuo a actuar y persistir hacia el logro de objetivos sin necesidad de estímulos o recompensas externas. Surge de un profundo sentido de propósito, un interés intrínseco en una tarea o un fuerte deseo personal de realización. Esta fuerza interior capacita a las personas para iniciar tareas, superar obstáculos y mantener la concentración, incluso cuando se enfrentan a desafíos o a la falta de aliento externo. Las personas automotivadas suelen ser proactivas, resilientes e impulsadas por sus propias aspiraciones y valores.

## ¿Cómo afecta a los adolescentes?

La automotivación en la adolescencia tiene implicaciones significativas para diversos aspectos del desarrollo. Académicamente, impulsa un enfoque proactivo del aprendizaje, lo que lleva a una mayor participación, persistencia ante los desafíos y mejores resultados académicos. Socialmente, tienen más probabilidades de iniciar relaciones positivas, perseguir sus intereses en actividades extracurriculares y demostrar cualidades de liderazgo. Emocionalmente, este impulso interno fomenta un sentido de autonomía, autoeficacia y resiliencia, equipándolos para afrontar las presiones de la adolescencia con mayor confianza.





## Automotivación e inclusión social

Para los adolescentes en riesgo de exclusión, el desarrollo de la automotivación puede ser un factor protector particularmente poderoso. Este impulso interno puede empoderarlos para buscar proactivamente conexiones sociales positivas y redes de apoyo, contrarrestando los sentimientos de aislamiento y marginación. La automotivación puede impulsar su participación en oportunidades educativas o vocacionales, lo que podría conducir a una mayor estabilidad económica y un mayor sentido de pertenencia dentro de la comunidad en general.



### ¿Cómo abordarlo?

Para cultivar la automotivación en adolescentes en riesgo, se necesita una estrategia integral. Esto incluye ofrecer roles significativos como el voluntariado, establecer y celebrar de forma colaborativa metas pequeñas y alcanzables para generar confianza, fomentar la resiliencia y una mentalidad de crecimiento, y establecer un entorno de apoyo donde se valoren sus voces e intereses. Estos elementos trabajan juntos para encender su impulso interno y fomentar un compromiso positivo.





## Preguntas previas

- Piensa en un momento en el que te sentiste realmente motivado/a para lograr algo, incluso cuando fue difícil. ¿Cómo fue eso para ti? ¿Qué te mantuvo en marcha?
- ¿Qué pequeña cosa haces regularmente que demuestra tu capacidad para motivarte? ¿Podría ser cualquier cosa!



## Preguntas para la discusión

- ¿Cómo pueden los educadores o mentores ayudar a fomentar la automotivación en los jóvenes? ¿Qué enfoques has visto que funcionan bien (o no tan bien)?
- ¿Qué consejo le darías a alguien que está luchando por encontrar su automotivación?

## Para saber más

- "Motivation and the Power of Not Giving Up (for Teens)" by Nemours KidsHealth
- "A Very, Very Powerful Motivational Video For Teens" by TeachThought
- "Self Motivation | Brendan Clark | TEDxYouth@BarnstableHS"
- "Minute Motivators for Teens" by Toler Stan
- "Encouraging Self-Determination and Goal Setting Among Youth" by GovInfo





# DISCLAIMER

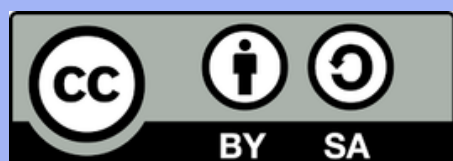
FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SOLO COMPROMETEN A SU AUTOR Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA O LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DE ELLOS.

## AUTORES

© **MAY 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’, NÚMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.**

## ATRIBUCIÓN, COMPARTIR IGUAL



**(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.



**PODERIO**  
Training & Research