

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

Equilibrar la Motivación Interna y Externa



METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo nº 2

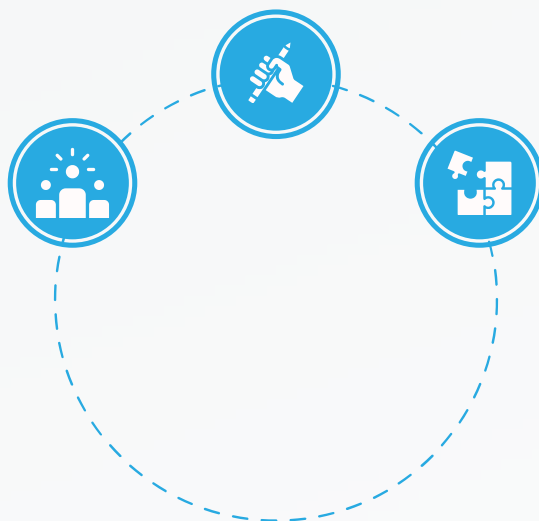
RECONOCER EL PAPEL DE AMBOS EN LA RECUPERACIÓN

Explorar cómo ambos tipos de motivación desempeñan un papel en el mantenimiento de la recuperación, animando a los clientes a desarrollar un equilibrio entre el impulso intrínseco y los refuerzos externos.

Objetivo nº 1

DEFINIR MOTIVACIÓN INTERNA Y EXTERNA

Ayudar a los participantes a comprender la diferencia entre motivación interna (satisfacción personal, crecimiento, sensación de logro) y motivación externa (reconocimiento, incentivos, recompensas)..



Objetivo nº 3

DESARROLLAR ESTRATEGIAS PARA REFORZAR LA MOTIVACIÓN

Guiar a los clientes en la identificación de fuentes internas de motivación y alinearlas con recompensas externas para mantener el compromiso a largo plazo en su viaje de recuperación.



Co-funded by
the European Union



SOCIALINIS HUBAS



Systeme
in Bewegung e.V.



MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

Equilibrar la Motivación Interna y Externa



ACTIVITY DESCRIPTION AND MATERIALS

Descripción de la actividad

1. Grupo destinatario – Mentores de recuperación, educadores de adultos y trabajadores sociales
2. Duración – 1,5 horas.

1. Hoja de autoevaluación de la motivación
2. Material de estudio sobre la motivación interna y externa
3. Pizarra para lluvias de ideas y debates en grupo
4. Folletos con perfiles de clientes y estrategias de motivación

Materiales

METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



APRENDIZAJE CONSTRUCTIVISTA

Los participantes realizan ejercicios estructurados que ponen de relieve cómo la motivación interna y externa influye en el comportamiento y en los resultados de la recuperación.



APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

Los participantes analizan situaciones reales para identificar los factores que influyen en la motivación y debaten cómo equilibrar el impulso personal con los incentivos externos.



APRENDIZAJE DE LOS COMPAÑEROS

Los participantes comparten experiencias personales y puntos de vista sobre lo que les ha motivado a ellos o a sus clientes en la recuperación, fomentando el aprendizaje colaborativo.



APRENDIZAJE EXPERIMENTAL

Mediante juegos de rol y ejercicios de autoevaluación, los participantes practican la identificación y el refuerzo de las estrategias de motivación interna y externa.



Co-funded by
the European Union



MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

Equilibrar la Motivación Interna y Externa

ACTIVIDAD 1: AUTOEVALUACIÓN- COMPRENDER LAS FUENTES DE MOTIVACIÓN

Los participantes rellenarán una hoja de autoevaluación de la motivación, clasificando sus propias fuentes de motivación interna y externa. A continuación, debatirán en pequeños grupos cómo influyen estas motivaciones en el comportamiento y la recuperación.

Puntos clave:

- Fomentar la reflexión sobre los valores y aspiraciones personales.
- Identificar cómo las recompensas externas pueden apoyar la motivación interna en lugar de sustituirla.
- Debatir cómo los individuos pueden pasar de ser impulsados externamente a desarrollar una motivación intrínseca más fuerte.

ACTIVIDAD 2: ESTUDIO DE CASO- MOTIVACIÓN EN ACCIÓN

Los participantes recibirán diferentes casos prácticos de clientes en distintas fases de recuperación. En grupos, identificarán qué factores motivacionales internos y externos están en juego y propondrán estrategias para equilibrarlos.

Puntos clave:

- Explorar los diferentes factores de motivación de las personas en recuperación.
- Discutir los riesgos potenciales de depender demasiado de las recompensas externas.
- Desarrollar estrategias para fomentar la motivación autosostenida sin dejar de reconocer el valor de los incentivos externos.

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

Equilibrar la Motivación Interna y Externa



FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA MOTIVACIÓN

Esta hoja de ejercicios le ayudará a evaluar qué es lo que más le motiva: lo interno (satisfacción personal, sensación de logro) o lo externo (recompensas, reconocimiento, responsabilidad).

Para cada una de las afirmaciones que figuran a continuación, valore en qué medida se aplica a usted en una escala del 1 al 5. (1 = Nada, 5 = Mucho): (1 = En absoluto, 5 = Mucho)

Sección 1: Motivación interna

La motivación interna procede de los valores personales, el crecimiento y la realización personal.

Afirmaciones	Calificación (1-5)
1. Me siento motivado cuando logro algo significativo.	
2. Me gusta aprender y mejorar.	
3. El crecimiento personal es más importante para mí que las recompensas externas.	
4. Me enorgullezco de mis progresos, aunque nadie más los reconozca.	
5. Ayudar a los demás me motiva en mi recuperación.	
6. Me marco objetivos personales para desafiarme a mí mismo, incluso sin recompensas.	
7. Tengo iniciativa propia y puedo mantener mi compromiso incluso cuando nadie me ve.	

Sección 2: Motivación externa

La motivación externa procede de las recompensas, los elogios o el reconocimiento de los demás.

Afirmaciones	Calificación (1-5)
8. Me siento motivado cuando los demás reconocen mi éxito.	
9. Las recompensas y los incentivos me ayudan a mantener el rumbo.	
10. Me esfuerzo más cuando hay un resultado tangible, como un certificado o un ascenso.	
11. Los elogios de amigos, familiares o mentores me hacen seguir adelante.	
12. La responsabilidad externa (reuniones, controles) me ayuda a mantener mi compromiso.	
13. Me siento más motivado cuando sé que alguien está siguiendo mis progresos.	
14. El apoyo del grupo me anima más que la autodisciplina en solitario.	

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

Equilibrar la Motivación Interna y Externa



Paso 3: Reflexión

Puntuación total de Motivación Interna: __ / 35

Puntuación total para la motivación externa: __ / 35

¿En qué tipo de motivación confía más?

¿Cómo puede reforzar su motivación interna?

¿Qué recompensas externas le ayudan a mantener su compromiso?

¿Qué estrategias pueden ayudarle a crear un equilibrio entre ambas?

Paso 4: Plan de acción: Reforzar la motivación en la recuperación

En función de tus puntuaciones, elige 2-3 estrategias para reforzar tu motivación:

Estableceré un objetivo personal para los próximos 30 días que esté en consonancia con mis valores:

Identificaré un motivador externo (grupo de apoyo, compañero de responsabilidad o sistema de recompensas) para mantenerme en el buen camino:

Seguiré mis progresos:

Celebraré mis logros

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

Equilibrar la Motivación Interna y Externa



EJEMPLOS DE PERFILES DE CLIENTES Y ESCENARIOS DE MOTIVACIÓN

John – Excesiva dependencia de recompensas externas

John, un joven de 30 años en recuperación, se siente motivado cuando su consejero le elogia o cuando obtiene recompensas por hitos. Sin embargo, le cuesta mantener la motivación cuando no hay incentivos externos. Ayude a John a identificar sus valores personales y a establecer objetivos intrínsecos que le proporcionen una sensación de satisfacción más allá de las recompensas.

María – Reforzar la motivación interna

María, una joven de 27 años que se está recuperando de una adicción a los opiáceos, siempre ha sido muy autodidacta, pero le cuesta reconocer sus propios logros.

Anime a María a seguir sus progresos visualmente y a celebrar sus hitos personales, reforzando así su motivación interna.

Liam – Encontrar el equilibrio

Liam, de 35 años, disfruta de las reuniones de recuperación por el apoyo social y el reconocimiento que recibe. Sin embargo, cuando está solo, le cuesta motivarse.

Trabaje con Liam para desarrollar afirmaciones diarias personales y recompensas internas por completar los pasos de recuperación.