

Motivación intrínseca

Lee el caso. Inicialmente **selecciona la respuesta que más se acerque a tu respuesta habitual a este tipo de situaciones**. Luego, puedes explorar las demás. Recuerda, **no se trata de juzgarte, este ejercicio es para que te conozcas mejor y para que tengas en tu morral otras alternativas de comportamiento**. Encontrarás comentarios de retroalimentación a cada una de las opciones.

Caso

Has jugado baloncesto desde que tenías 10 años. Siempre has sido una jugadora dedicada y has disfrutado del deporte, pero recientemente has empezado a sentirte desmotivada. Aunque solías amar ir a los entrenamientos y partidos, ahora solo lo ves como una obligación más. ¿Deberías continuar jugando baloncesto, a pesar de tu reciente falta de motivación?

Te preguntas sobre por qué comenzaste a jugar baloncesto y qué es lo que más te gustaba de ello. ¿Era la camaradería del equipo? ¿La satisfacción de mejorar y competir? ¿El placer de jugar? ¿Ha habido un cambio en la dinámica del equipo? ¿Ha aumentado la presión para ganar?

Preguntas a tu entrenador, a tus padres y a tus compañeros si ellos creen que ha habido cambios tanto en el juego, en el equipo y en ti.

Consideras otras actividades que te hayan interesado pero que no has tenido tiempo de probar. Podría ser otro deporte o arte que despierte su curiosidad y pasión.

Selecciona la opción que deseas explorar.

Opción 1

Reflexión

Identificar qué ha cambiado en tu experiencia reciente con el baloncesto te ayudará a tomar una decisión acerca de seguir o no jugando baloncesto. Reflexionar sobre tu motivación intrínseca te permitirá tomar una decisión basada en lo que verdaderamente te gusta y te hace sentir plena, en lugar de continuar por inercia o por presión externa. Esto es crucial para tu bienestar emocional y para asegurar que inviertes tu tiempo en actividades que te aporten una verdadera satisfacción personal.



Volver al caso

Opción 2

Reflexión

Pedir la opinión de los demás es muy valioso porque nos da perspectivas que no tenemos sobre nosotros mismos. Además de tener las opiniones de los demás, es importante que hagamos un proceso de autoevaluación acerca de nuestros intereses, y valores, y el propósito de las actividades a las cuales dedicamos nuestro tiempo.



Volver al caso

Opción 3

Reflexión

Participar en algunas sesiones de prueba en actividades nuevas podría ayudarte a ver si hay otras áreas que te aportan satisfacción y alegría similares o superiores al baloncesto.



Volver al caso