

# TU MAPA DE MOTIVACIÓN INICIAL



**¿Dónde estás ahora con la motivación en tus clases? Marca todas las que se ajusten a ti.**

- Mis estudiantes se desmotivan al poco de empezar la clase.
- Me frustra ver que no ponen nada de su parte fuera de las clases.
- Siento que tengo que desgastarme mucho para que se comprometan.
- Repito dinámicas o explicaciones y aun así pierden la atención rápido.
- No sé cómo reconducir a un / una estudiante cuando noto que está desmotivado.
- Me da miedo que mi clase resulte aburrida si no “hago malabares” para entretener.
- Tengo estudiantes que parecen estar siempre cansados o distraídos.
- Me preocupa que mis clases se conviertan en una sucesión de actividades sin conexión.
- Siento que cuando propongo tareas largas, nunca llegan a completarlas.
- No sé cómo captar su atención en los primeros minutos de clase.
- Percibo que pierden interés cuando el contenido no conecta.
- Yo mismo/a me siento desmotivado/a y sin energía a veces.
- Quiero que mis estudiantes se motiven más, pero no sé por dónde empezar sin agotarme.
- No utilizo dinámicas de movimiento porque pienso que son una pérdida de tiempo.
- No suelo variar el ritmo de la clase y temo aburrirlos.
- No tengo estrategias claras para reconducir la desmotivación en el momento.
- Me siento inseguro/a sobre cómo equilibrar motivación, contenido y estructura.
- Otras.....

**¿Qué significa para ti tener un grupo motivado?**

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo te sientes tú al entrar en clase últimamente?**

---

---

---

---

---

---

**¿Qué es lo que más te frustra en relación con la motivación de tu alumnado?**

---

---

---

---

---

---

**Envíame tus respuestas. Así sabré mucho mejor cómo ayudarte. 🙄**

**Un abrazo,**

**Blanca.**