

El [Progress Principle](#), una teoría propuesta por los profesores Teresa Amabile y Steven J. Kramer en la Harvard Business School, sugiere que avanzar en un trabajo significativo es clave para impulsar las emociones positivas de una persona, motivarla a seguir adelante y darle la percepción de logro.

Aunque fue probado en un lugar de trabajo, el mismo principio puede aplicarse al aprendizaje de los niños, especialmente cuando el aprendizaje y la vida se unen.

Practique la planificación de pequeños triunfos

Este mes, anime a los niños a establecer metas pequeñas por horas o por días. Puede tomar menos de un minuto pensar en una tarea y predecir el tiempo necesario para completarla, pero las recompensas pueden ser grandes: este tipo de ejercicio contribuye a la Función ejecutiva, la Tenacidad académica y la Autoeficacia.

La actividad en la página siguiente da a los niños la práctica de establecer metas pequeñas y razonables para tareas significativas y estimar el tiempo para completarlas. Este proceso y estructura intencionales les permite a los niños reflexionar y recibir retroalimentación sobre sus procesos de establecimiento de metas y planificación. Utilice el folleto o simplemente pida a los niños que escriban sus respuestas en una agenda o en una nota adhesiva. **El proceso es la parte importante.**

Entre más logren los niños sus pequeños triunfos, mayor será el efecto del Progress Principle y más fuerte se volverá su identidad de aprendiz.

Cuando los niños obtienen pequeños triunfos, encuentran muy gratificante la sensación del progreso, la cual ofrece una motivación intrínseca para seguir adelante.



El ciclo de establecimiento de metas pequeñas

1

Elige una tarea pequeña y específica.

Esto podría ser cualquier cosa, desde leer un capítulo de un libro o escribir un párrafo sólido hasta completar la tarea de matemáticas o practicar una habilidad fundamental para dominarla. ¡Piensa a pequeña escala!

2

Estima cuánto tiempo te llevará completar la tarea.

La administración del tiempo es una habilidad importante. ¡La práctica deliberada te ayudará a mejorar!

3

Trabaja en la tarea hasta que esté lista.

“¡Tú puedes!”

4

Reflexiona

¿Tuviste éxito? ¿Fue preciso tu cálculo de tiempo? ¿Por qué sí o por qué no?

