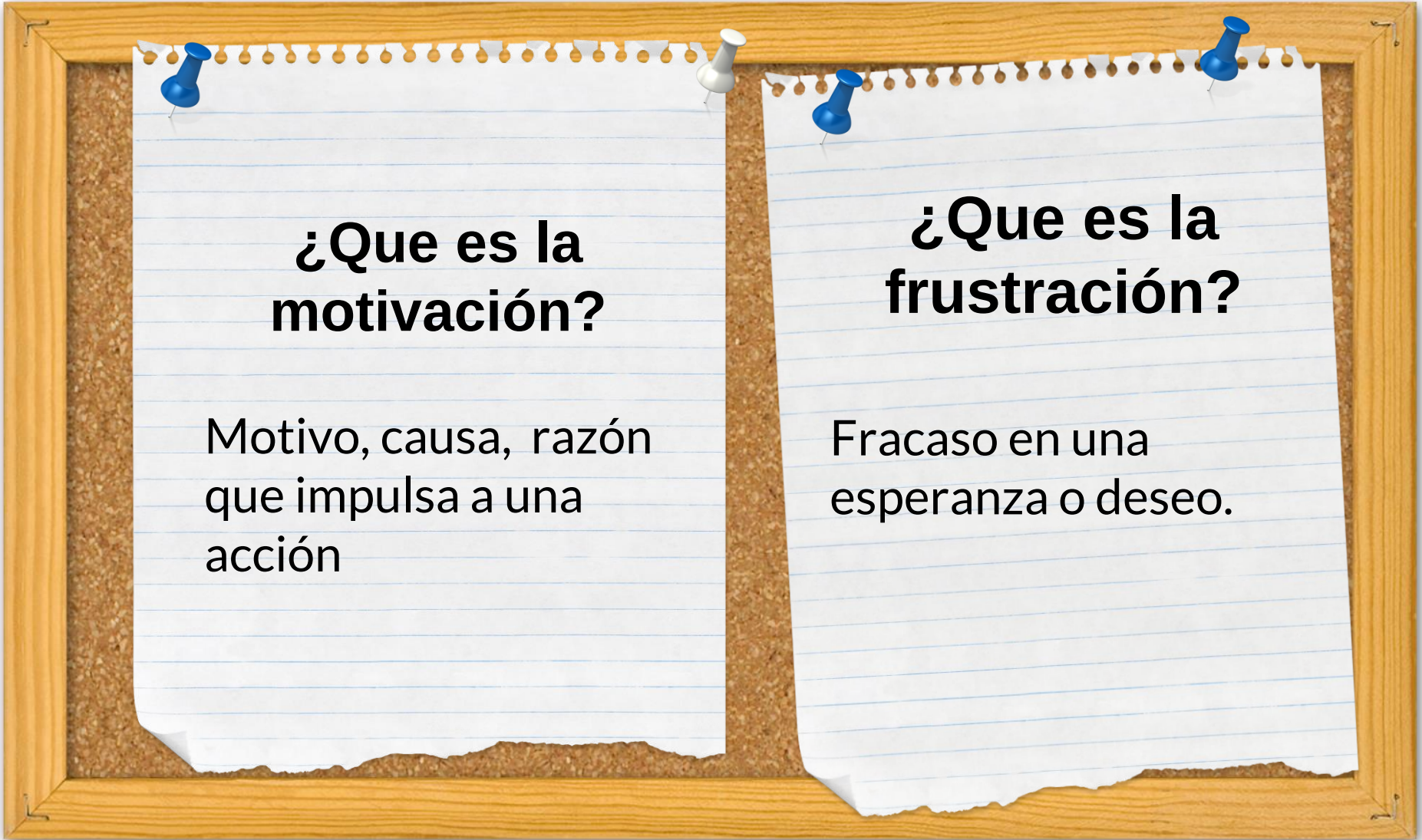




manifestaciones emocionales

Motivación y frustración





¿Que es la motivación?

Motivo, causa, razón
que impulsa a una
acción

¿Que es la frustración?

Fracaso en una
esperanza o deseo.

Motivación/Frustración



Fuente de motivación

Intrinseca

Extrinseca

¿Tienes un propósito?



¿para que?



Acciones



META



Motivación

Activación

Dirección

Persistencia

1. Activación de la motivación

FUENTE

TIPOS DE MOTIVACIÓN

INTRINSECA EXTRINSECA

VALOR DE LA META

DEPENDE DE LAS CREENCIAS SOBRE

DIFICULTAD

INTERÉS

IMPORTANCIA

O UTILIDAD

DESMOTIVADO → MOTIVADO



2. Dirección de la motivación

CLARIFICACIÓN DE LA META Y PLANIFICACIÓN

OBJETIVOS



CONCRETOS

PRECISOS

REALISTAS

EVALUABLES

PLANIFICACIÓN



CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO.

SEGÚN DIFICULTAD E IMPORTANCIA.

CON TÉCNICAS AJUSTADAS A CADA

ASIGNATURA

URGENCIA

IMPORTANCIA

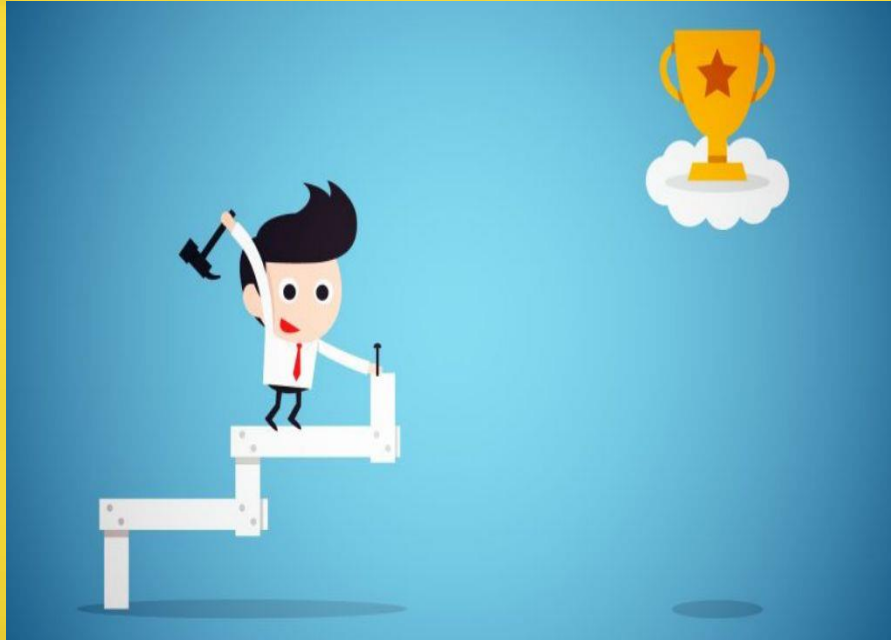
Planificar

Hacer

No hacer

Delegar

Por lo tanto para dirigir nuestra motivación necesitamos...



→ OBJETIVOS

→ PLANIFICAR

→ PRIORIZAR



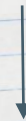
3. Mantenición de la motivación

EXPECTATIVA - AUTOEFICACIA



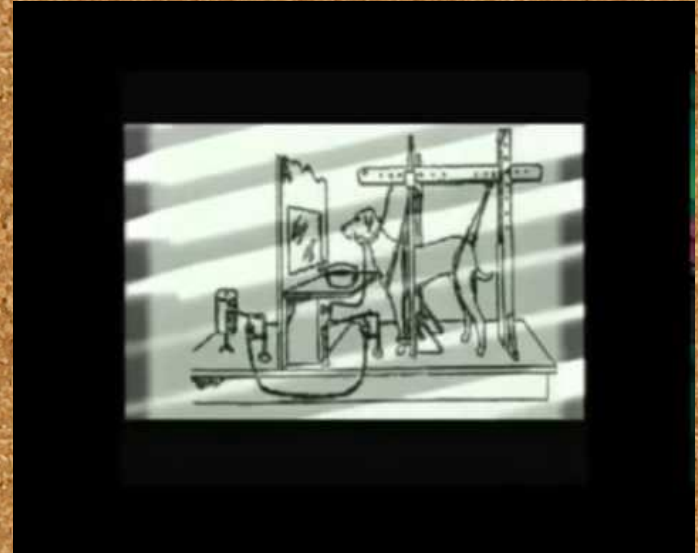
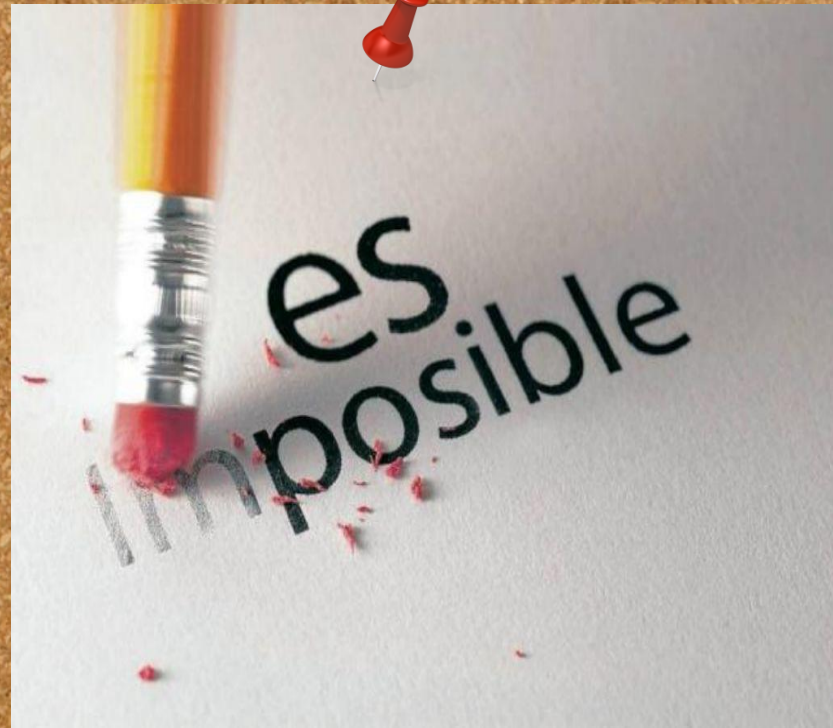
EVALUACIÓN SOBRE LA
POSIBILIDAD DE ALCANZAR UNA
META

ATRIBUCIONES CAUSALES

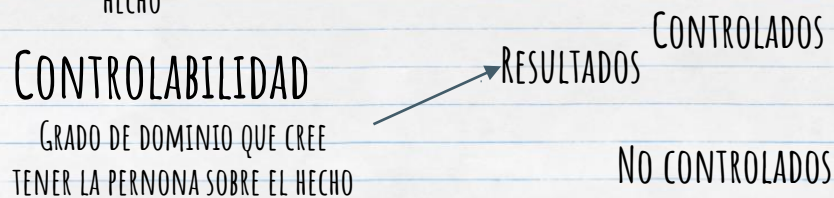
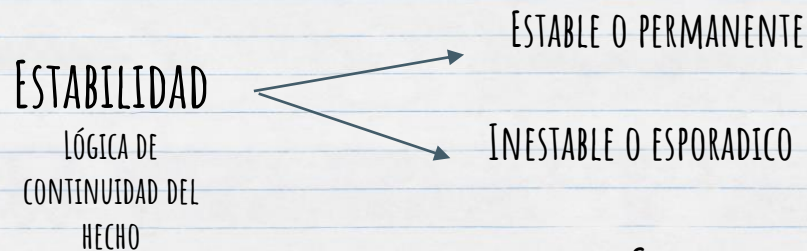


EXPLICACIÓN QUE NOS DAMOS
SOBRE LAS CAUSAS DEL RESULTADO
DE UNA TAREA, ANTE EL ÉXITO O
FRACASO

Indefensión aprendida



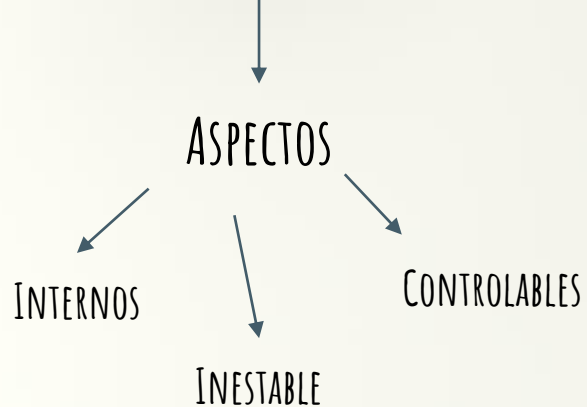
Atribuciones causales



PROCESO COGNITIVO
MEDIANTE EL CUAL UNA
PERSONA REALIZA UNA
ASIGNACIÓN CAUSAL A UN
HECHO.

Realizar atribuciones...

POSIBILITAN EL CAMBIO



REFORZAMIENTO DE LA
AUTOESTIMA

EXITOS —————> LOCUS INTERNO

FRACASO —————> LOCUS EXTERNO



EJERCICIO



Emociones positivas

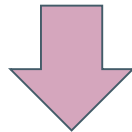
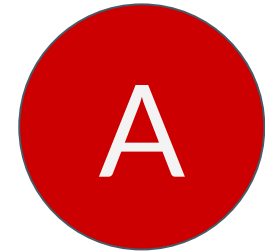
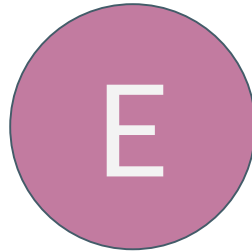
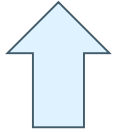
Incrementar tiempo y
calidad de las
relaciones positivas

Establecer metas
realistas experimentar la
sensación de logro

Positive Emotions

Relationships

Accomplishment



Engagement

Aumentar
experiencias
Compromiso

Meaning

Involucrarse en
acciones con propósito
y sentido vital,
trascendente



Relación Motivación - Estrés

Si hay
Motivación



Estrés
Positivo
(Eustrés)



Si no hay
Motivación



Estrés
Negativo
(Distrés)



En la motivación intervienen diversos factores:

ESTRATEGICOS → PLANIFICACIÓN

COGNITIVOS → CREENCIAS

EXTERNOS → REFUERZOS

AFFECTIVOS → REGULACIÓN DE LA
FRUSTRACIÓN



POR LO TANTO LA
MOTIVACIÓN ES
MANEJABLE

