

Universidad de Chile

MOTIVACIÓN ACADÉMICA

CAMBIAR LA VISIÓN DE LA TAREA: REENFÓCATE

2

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



Puede que algo no nos motive mucho por la forma en cómo lo estamos percibiendo, pero si logramos capturar su esencia desde otro punto de vista, y encontramos en ello un beneficio personal, tal vez, hallaremos la manera de trabajar aquello con mayor entusiasmo y energía (Perret, 2016).





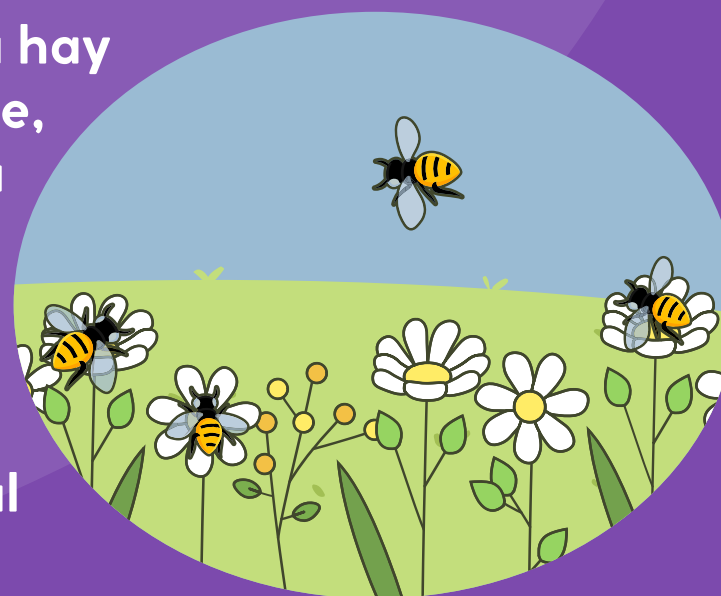
CONCENTRA TUS ENERGÍAS

Pues bien, ya sabes que la motivación es inherente al ser humano, igual que la capacidad de lograr recuperarla, ante circunstancias difíciles.

A partir de lo anterior, te presentamos una metáfora para que empieces a pensar en tus acciones y en la energía que estás inyectando en ellas:

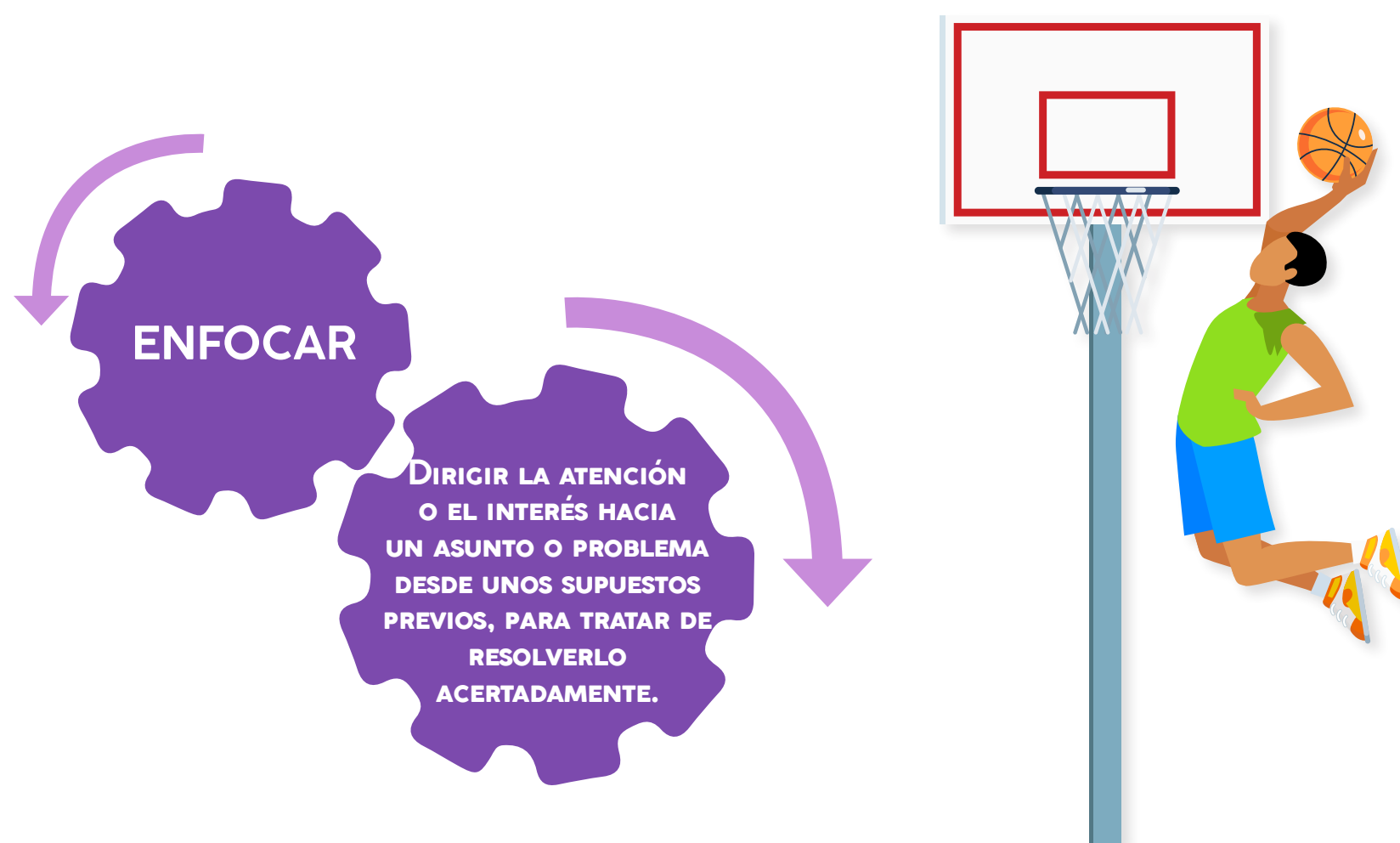
Imagina que hay cientos de abejas en un campo de flores con mucho potencial, si de fabricación de miel se trata. Cada abeja se dirige a un sector intentando encontrar polen para recolectar la mejor materia prima, depositando esta en panales separados. Terminada la primavera ninguna ha conseguido ni siquiera 5 ml de néctar. Bueno, hay que cambiar de estrategia y trabajar todas unidas. Ahora todas depositarán el néctar en el mismo panal. Terminada la primera semana de verano, el panal está absolutamente lleno. ¿Cuál es el cambio que se experimentó? el enfoque de ellas y la unión.

Esto es similar a lo que ocurre en ti. En tu cabeza hay miles de abejas realizando un trabajo importante, y el trabajo se hace, sí, pero cada abeja se dedica a algo y no se concentran las fuerzas y energías en un solo tema. Si tuvieses a todas trabajando en un mismo espacio, generando energía continua, con un mismo objetivo, estarías invirtiendo los recursos de manera apropiada, y al conseguir tus logros, tu motivación aumentaría.





Si has leído con atención, hay un concepto en cursiva que aparece en el relato, que será importante definir: **enfocar**



Entonces, cuando enfocas tu atención en una situación X , es mucho más fácil dar término a las tareas.



Cuando logras enfocar tus recursos en un solo objetivo, la motivación es mayor, ayuda a la acción y se destina toda la energía al logro de los requerimientos

Repaso:



GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



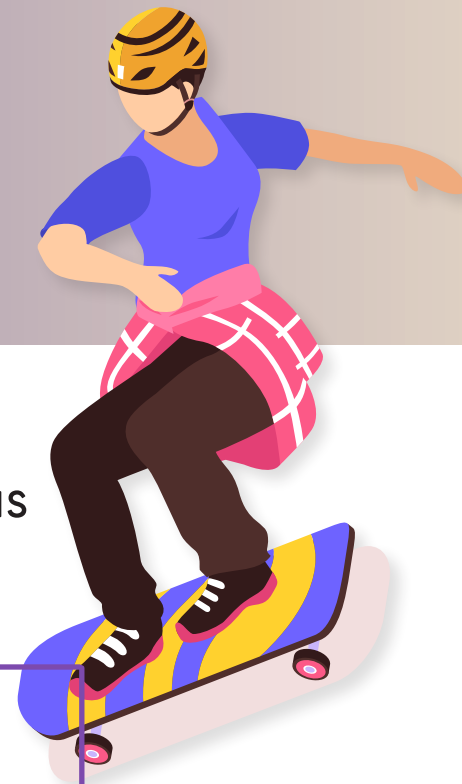
A continuación, te presentaremos un ejercicio que servirá para que empieces a pensar en propósitos que pueden ser interesantes, así podrás trabajar en esto cuando creas que es el momento de hacerlo.

Piensa en todas aquellas cosas con las cuales te motivaste en algún minuto y aun no has podido cumplir, (cosas posibles y que están a tu alcance) y anótalas en la columna A. Ahora, haz el ejercicio de reflexionar en el por qué no lo has conseguido o te desmotivaste y anótalo en la columna B. Te ayudo con algunos ejemplos.

¡Adelante!

A	B
Lectura de la saga: Juegos de Tronos	Estaba animada y súper motivada, lo estaba leyendo junto a una amiga y lo comentábamos, pero ella se fue de la ciudad y no nos conectamos, así que ya no lo leo.
Completar el herbario de la asignatura de Botánica	Al principio, excelente. Salí con algunos amigos, luego con la familia, después con mi pololo y ahora nadie me acompaña. Se volvió fome, no quiero ir sola.
Desarrollar la guía online de “Aprender y Estudiar en la Universidad”	Estaba trabajando bien, pero terminando ya, no supe cómo cerrar y no me animé a preguntarle al profesor, y ahí quedé.





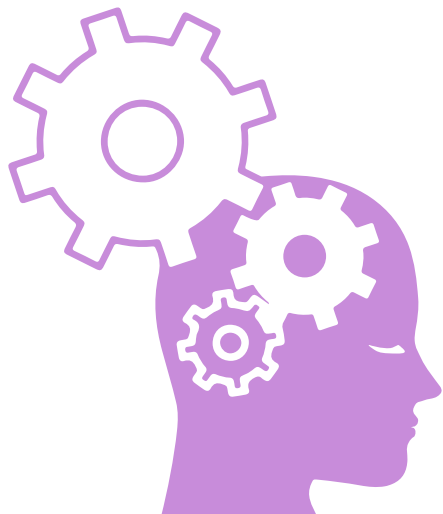
Ahora que has completado el ejercicio anterior, puedes pasar a responder las siguientes preguntas:

¿Valió la pena dejarlo y no continuar?	
¿Qué me estoy perdiendo?	
¿Podría retomarlo o qué necesito para hacerlo?	
¿Cómo lo reenfoqué para que vuelva a tener sentido o importancia?	

¡AHORA...REENFÓCATE!

Ya hemos visto lo que es enfocarte, ahora veremos lo que es reenfocarte. En términos simples, es reunir de nuevo las energías y revisar con una nueva mirada lo que has abandonado, dándole una nueva oportunidad.

Vas a tener que activar la motivación que se ha perdido, revisemos esto desde el punto de vista científico.



Cuando se activa la motivación se producen en tu cerebro, algunos importantes cambios neuronales, psicológicos y conductuales = se activan zonas cerebrales y se segregan hormonas. Cuando esto sucede, se generan de manera constante pensamientos y sentimientos positivos que nos hacen reaccionar con energía ante las tareas que tenemos.



Reenfocarte es paulatino, no es algo que se consigue de un momento a otro.

Se requiere del interés o deseo constante, esto facilitará realizar la tarea

Luego de activarse el interés se genera la acción, siendo cada vez más fácil el proceso. Lo complejo es el inicio.



GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



Te proponemos una actividad para que empieces.

Solo piensa en un día a la vez. Recuerda que reenfocarte es producir nuevas ideas, generar actitudes positivas, y lo más importante, acompañar tus pensamientos con las conductas necesarias.

(Te ayudaré con algunas ideas)

Día N°	Qué necesito hacer	Qué haré hoy para motivarme	Observación
1	El informe del práctico para la asignatura online de cálculo	Hoy recolectaré la información que necesito.	Lo hice, tengo todo lo que necesito. Mañana dividiré las tareas
2	Sigo con el informe de la asignatura online	Tomaré toda la información recolectada, y la organizaré por módulos	Pude avanzar en esto. Mañana sigo
3	Informe (el mismo).	Seguiré dándole forma, ya está casi listo.	Mañana me preocupo de índice, introducción, conclusiones y bibliografía
4	Terminar el informe y enviarlo por correo	Cerrar con los detalles y revisar	Lo hice, lo envié, me daré un premio, veré una serie.

- A partir de lo que hemos compartido, empieza a autogestionar tu propia motivación, primero, poniendo tu intención en el deseo de estar activo, motivado (a), y buscar todas las formas posibles de avanzar, aun cuando sea en el día a día.
- Iniciar con tareas pequeñas será la clave de tu éxito en la automotivación.
- Prémiate a ti mismo, no lo olvides, tu valor merece reconocimiento.
- Y lo más importante, no vuelvas atrás.



BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS



Perret, R. (2016). El secreto de la motivación.
https://www.academia.edu/34994275/EL_SECRETO_DE_LA_MOTIVACION-C3%93N_RICARDO_PERRET_Con_la_colaboracion_de





CEACS

**CENTRO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE
CAMPUS SUR**

Si tienes alguna duda, comunícate con nosotros.
¡ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE!

Av. Sta. Rosa 11315, La Pintana, Región Metropolitana
+562 29780317



centroaprendizajecs@u.uchile.cl



@CentroAprendizajeCS



@ceacsuchile

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS