

Universidad de Chile

MOTIVACIÓN ACADÉMICA

**DESDE NIÑOS NOS MUEVEN DIFERENTES SITUACIONES,
VAMOS TRAS ELLAS QUERIENDO LOGRAR OBJETIVOS Y METAS Y NADIE
NOS DETIENE, A VECES, SOLO NOSOTROS...**

4

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



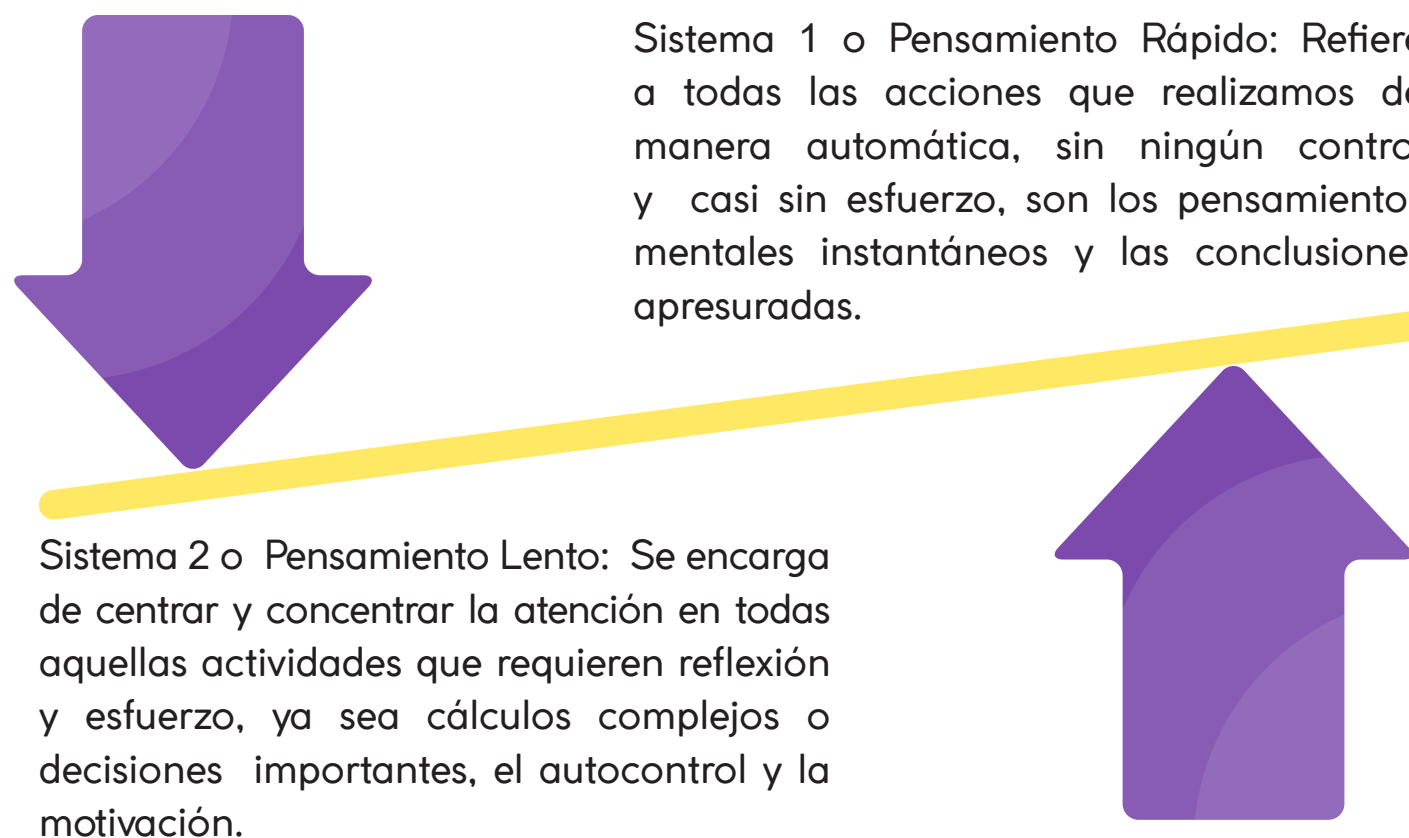
GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



Como habrás leído en las guías anteriores, la motivación es un estado de energía que se potencia bajo ciertas condiciones dependiendo de varios factores. Ahora conocerás cómo funciona la dinámica que activa tu motivación, entendiendo algunos fenómenos cerebrales asociados.

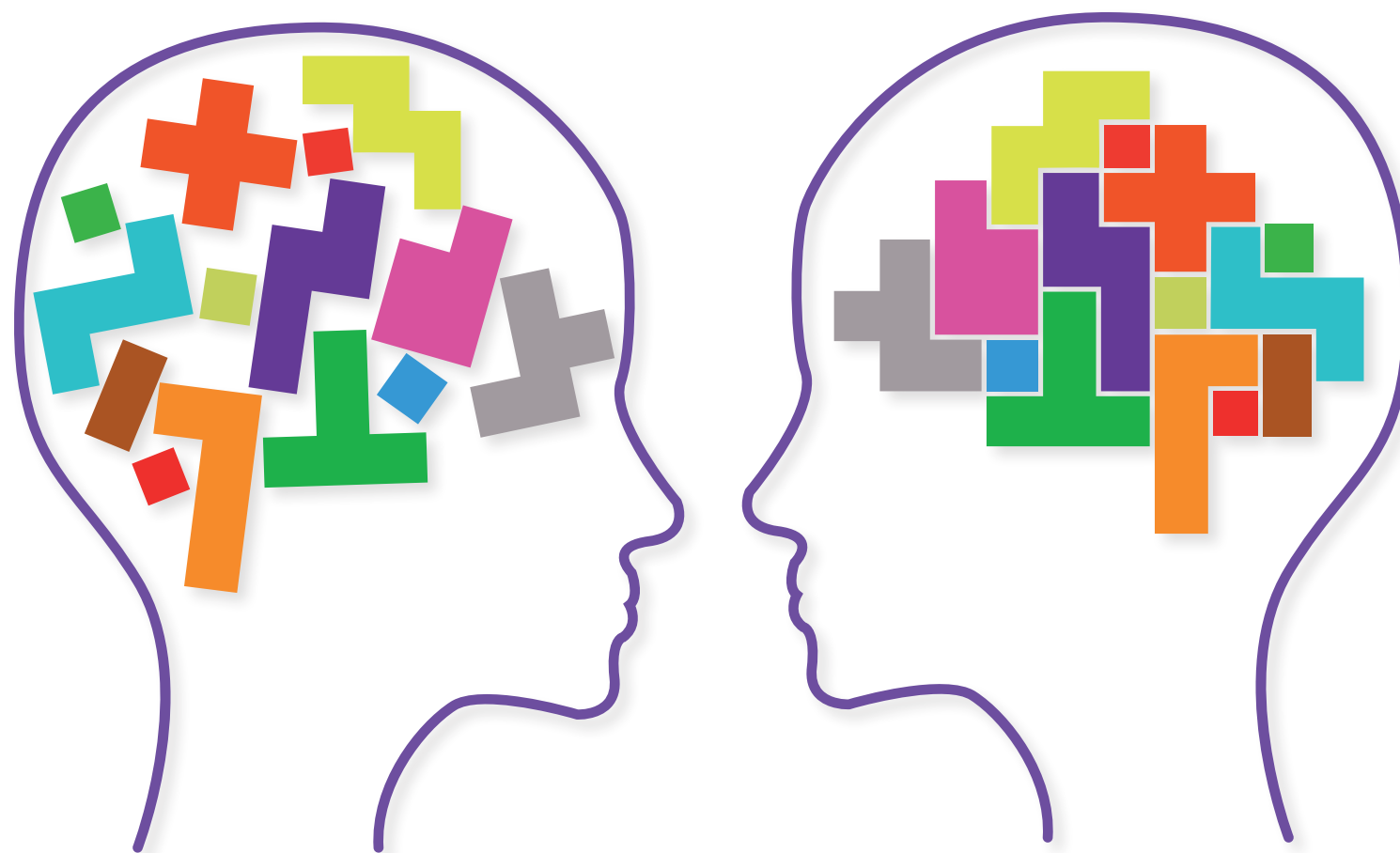
El Doctor Daniel Kahneman, en su libro “Pensar rápido, pensar lento” nos invita a revisar la motivación desde la siguiente perspectiva.





En este sentido, el Sistema 1 está haciendo constantemente invitaciones al Sistema 2, de que realice acciones trascendentales, importantes, sobre la base de las sensaciones e intuiciones recibidas (por el Sistema 1), que requerirán finalmente, la aprobación, consentimiento y voluntad del Sistema 2.

Entonces, la voluntad y la motivación para acceder a las acciones que propone el Sistema 1, lo tiene el Sistema 2, quien en esta “película de la vida”, sería un personaje secundario que llevará el protagonismo de todo lo que significa el movimiento y la dinámica de estos procesos mentales (Sánchez y Collado, 2018).





La voluntad requiere de acción, luego de pasar por el filtro de la decisión. Una vez que das el sí a estas ideas instantáneas, la motivación se hace cargo de seguir con el trabajo propuesto (Sánchez y Collado, 2018).

Ejercicio 1:

En el siguiente cuadro te proponemos pensar en algunas acciones en las que se vea representada la Motivación en el Sistema 1 (Pensar rápido), y el Sistema 2 (Pensar lento):

Te ayudamos con la primera idea

Situación	Sistema 1	Sistema 2
La materia está complicada y no logras resolver los ejercicios	Cerrar el computador y no seguir estudiando porque simplemente no se entiende	Empezar a revisar el ppt desde un poco más atrás, reflexionar, llevar a la práctica lo más sencillo y avanzar paso a paso a lo más complejo. Sentarse y trabajar



Otro factor muy importante a considerar, es el proceso de evolución de la motivación, Daniel Pink, la define de la siguiente forma:

MOTIVACIÓN 1.0

ESTA MOTIVACIÓN SE FUNDAMENTA SOLO EN LA SUPERVIVENCIA. EJEMPLO CLARO DE QUE NOS MOTIVAREMOS A CORRER SI EN UN CALLEJÓN OSCURO NOS PERSIGUE UN PERRO GIGANTE

MOTIVACIÓN 2.0

BASADA EN EL CASTIGO Y LA RECOMPENSA. MUCHAS VECES NOS MOTIVAREMOS A HACER UNA TAREA COMO SACAR LA BASURA, SOLO PORQUE SABEMOS QUE SEREMOS “CASTIGADOS” POR NUESTROS PADRES O PREMIADOS, SI CUMPLIMOS CON ESTA LABOR TODA UNA SEMANA.

MOTIVACIÓN 3.0

ESTA MOTIVACIÓN, COMO LA MOTIVACIÓN POR EXCELENCIA, ES LA QUE CONCENTRA LOS 3 ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA MOTIVACIÓN: AUTONOMÍA, MAESTRÍA Y PROPÓSITO.



Como te habrás dado cuenta, la Motivación 3.0 incluye en sí misma aspectos relevantes que te permiten actuar con energía, ya que tu autonomía, tus habilidades y tus metas se conjugan para lograr el éxito de la tarea.

En función a ello, revisaremos estos tres conceptos para que quede claro cómo trabajan a tu favor.

Autonomía

La persona, en este punto, dispondrá de la curiosidad, autodeterminación y toma de decisiones para organizar cuándo, cómo, dónde y por qué, realizar tal o cual tarea.

Maestría

Compromiso y empoderamiento para el logro de la tarea de manera casi profesional. Deseo de mejorar y alcanzar la perfección con el máximo esfuerzo.

Propósito

Proporcionar los medios para alcanzar un equilibrio en la autonomía y la maestría, poniendo al servicio de la meta, la voluntad y la acción. La motivación en su máximo esfuerzo.

La Autonomía, Maestría y Propósito, convergen en la Motivación Real, la verdadera voluntad de querer trabajar en acciones que traerán beneficios y satisfacciones. Así vemos, que tu Motivación Académica podría activarse si intentas realizar algunas acciones como organizarte, comprometerte de la manera que creas posible y poner toda tu voluntad al servicio de la tarea.



Ejercicio 2:

En el siguiente cuadro te invitamos a pensar en algunas acciones que activen tu motivación 3.0 y cómo notas que estás motivado.

Situación	Sistema 1
Las asignaturas on line de este semestre demandan mayor tiempo de estudio ya que no se puede interactuar siempre con el docente	Estoy en la universidad bajo un contexto diferente, quiero que me vaya bien, estoy buscando recursos en línea y ocupo todas las herramientas a mi favor. Sé que mi recompensa será aprender y aprobar



El cerebro y la Motivación

Cuando se estudia la relación motivación-cerebro, queda claro que existe la activación de algunos procesos fisiológicos, conductuales y cognitivos que ayudan a enfrentar ciertas tareas ya sea en el común de los días o aquellas relativas al proceso de aprendizaje.

El profesor Sung-iL Kim, de la Universidad de Korea, ha estudiado las partes del cerebro involucradas en la motivación, definiendo lo siguiente:



Todos estos componentes cerebrales van aportando a que tu motivación esté activada.

Ahora, cada vez que tomes una decisión entre una u otra cosa, sabrás que en adelante fijarás la atención y tus esfuerzos en llevar a cabo la tarea, para recibir, al término de ella, una recompensa personal, la satisfacción de sentirte triunfador, y no solo para no fallar, sino para conseguir la consolidación de la confianza en tus propias capacidades.



Ejercicio 3:

En el siguiente ejercicio revisa algunas acciones motivadoras e intenta definir qué parte de tu cerebro se activará. Te apoyamos con el primer ejemplo.

Situación	Parte del cerebro que se activará
Voy a planificar las sesiones de estudio pensando algunas metas a corto plazo	Corteza órbito frontal: hay que tomar decisiones y ser juicioso en cuanto a metas y tiempos

Esta motivación que se activa como un proceso autónomo e integrado a la voluntad, puede presentarse en dos formas:



1

Motivación Instintiva



2

Motivación Consciente



Veamos una a una:



MOTIVACIÓN INSTINTIVA



- 1 Voy a comprar pan porque tengo hambre y es hora de tomar once
- 2 Corro para tomar la micro para no esperar 20 minutos más
- 3 Pido un cuaderno prestado para fotocopiar porque esa compañera tiene la letra clara



MOTIVACIÓN CONSCIENTE



- 1** Trabajo todos los días en las plataformas online, para ver mis series por la tarde
- 2** Completo las guías que me enviaron para conseguir un azul en los controles
- 3** Me comprometo con mi grupo de estudio y entrego el material a tiempo para tener libre sábado y domingo

Para terminar este tema, será interesante que recuerdes que somos una fusión del ser humano que por instinto reacciona, se motiva y se mueve en busca del cumplimiento de metas, y el ser humano que de manera consciente, trabaja y reúne energías para ir paso a paso concretando logros y avanzando.



La próxima vez que te desmotives ante una tarea, recuerda que todo tu cerebro, tu cuerpo, tus emociones, están de alguna manera colaborando para que termines tus acciones.

Y cuando creas que no puedes, solo, levántate y hazlo.



GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS

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_colaboraci%C3%B3n_de

Sánchez, M. Collado, J. (2018). Neurociencia de la motivación: de la Dopamina a la acción. Disponible en:

<https://books.google.cl/books?id=en1fDwAAQBAJ&pg=PA25&lpg=PA25&dq=profesor+Sung-iL+Kim,++motivacion+en+deporte&source=bl&ots=rqH4KZKQ4k&sig=ACfU3U2gxm4nA5gRsudhe4u3k5MDSm5jtw&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEw-ji7-XlgLHoAhVVHrkGHf9eC-oQ6AEwAHoECAoQAQ#v=onepage&q=profesor%20Sung-iL%20Kim%2C%20%20motivacion%20en%20deporte&f=false>





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