

Universidad de Chile

MOTIVACIÓN ACADÉMICA

ENTENDER LA MOTIVACIÓN COMO EL MOTOR DE NUESTRAS ACCIONES

1

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



MOTIVACIÓN ACADÉMICA

En general la sociedad nos va programando, a lo largo de la vida, para tener éxito, sin embargo, no siempre nos sentimos con el ánimo o la energía suficiente como para alcanzar los desafíos y metas que nos hemos propuesto, lo cual nos frustra.

¿Por qué nos ocurre esto? ¿En qué momento sentimos que perdemos la energía para realizar nuestras actividades? Y lo más importante ¿cómo recuperamos la motivación?



La respuesta a esta, y a otras preguntas, las encontrarás en la siguiente guía académica.

¡Ánimate a revisarla!

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



CÓMO ENTENDEMOS LA MOTIVACIÓN

En la siguiente imagen, encontrarás distintas definiciones que te ayudarán a entender cómo se explica la motivación desde diferentes miradas:





La motivación es la energía que te inspira a trabajar duro, a realizar tus tareas y estudiar las asignaturas para un control, prueba, o examen. Te lleva a seguir sonriendo cuando llega la tarde, o incluso, a creer en ti cuando la vida se ha puesto difícil. La motivación es conseguir pequeños logros, paso a paso, día a día.



TÚ Y TU CEREBRO:

Tu cerebro busca tener comodidad, sentirse satisfecho, seguro, ahorrar energía y no sufrir... por otra parte, para alcanzar nuestros logros u objetivos, debemos hacer todo lo contrario: sacrificarnos un poco, acabar con la comodidad, gastar energía o recursos internos, pensar, activarnos, en fin, se necesita mucha motivación de manera constante (Perret, 2016). Entonces, tu cerebro entra en la disyuntiva de hacer o no hacer, aquello que te has propuesto.

¿T E HA PASADO ESTO?, PUES, A MÍ SI, TAL VEZ A TODOS.

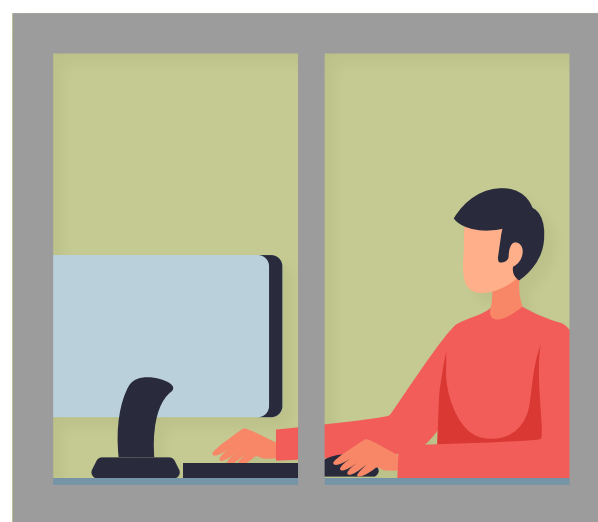
HUMANO	PERRO
	
Tiene la capacidad de automotivarse porque la mente provoca pensamientos que logran autogestionar la motivación.	No puede automotivarse: Reacciona si escucha abrir un paquete de galletas. Se motiva si ve que estás cerca de la puerta y ve una oportunidad de salir

La diferencia entre tú y tu mascota, es que tú sí puedes recuperar la motivación perdida.





Entonces, como ser humano, en calidad de estudiante de pregrado, ya sea hayas ingresado recién o estés cursando años superiores, estés sentado en un salón o tomes tus asignaturas en línea, puedes lograr la motivación concentrándote en las fuerzas que te impulsan a avanzar.



GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS

Un poco de historia para que entendamos:



Contamos con recursos como el tiempo, la energía, las emociones, el conocimiento, etc, para funcionar de manera “normal”. Todo lo anterior es limitado, por lo que es imprescindible, ir parcializándolo.



De acuerdo a lo anterior, estarás ocupando tus recursos de acuerdo a lo que vayas percibiendo como importante. Invertirás tu tiempo, por ejemplo, y tu motivación en cosas que creas reportarán beneficios. Tu programación biológica primitiva te invita a ahorrar energía, haciéndote pensar que debes guardar un poco de esta, para sobrevivir ante eventuales ataques externos.



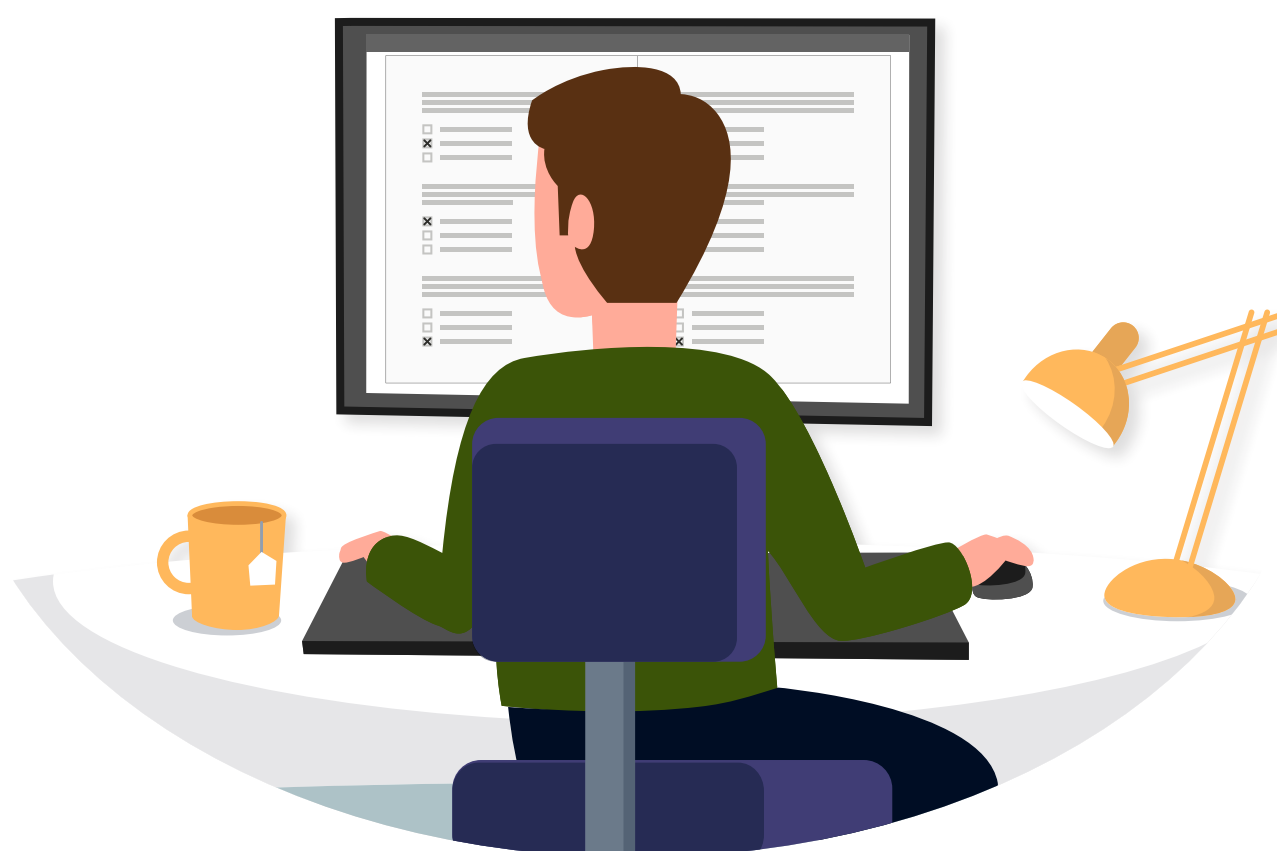
Esto explica cómo funcionamos: la motivación te ayudará a ocupar tus recursos en algo beneficioso, que te llene de satisfacción o que creas importante. Y el resto lo ahorramos, haciendo caso de la ley del menor esfuerzo, es por esto que a veces no tenemos motivación.



CÓMO ESTÁ TU MOTIVACIÓN

Tus emociones, impulsos, necesidades, sentimientos, expectativas, tensiones, y también tus incentivos, están presentes y se vinculan permanentemente con tus niveles de motivación, lo que siempre conllevará una acción, sea esta positiva o negativa (La Rosa, 2015).

Existen ocasiones donde es importante conocer si nuestra energía nos permite tener la motivación necesaria para estudiar. Por esta misma razón, te proponemos el siguiente listado donde deberás seleccionar aquellas situaciones que te identifiquen al momento de desempeñarte académicamente.





- Estoy dispuesto(a) a cumplir las responsabilidades derivadas de mis asignaturas, clases o trabajos
- Continuamente establezco metas y estoy decidido(a) a cumplirlas
- A menudo realizo acciones que me ayudan a conseguir la autorregulación académica
- Mientras estudio me siento tranquilo y confío en mis capacidades
- A menudo pongo esfuerzo y empeño en todas las actividades académicas que debo cumplir
- Me propongo expectativas de aprendizaje con cada asignatura nueva
- Me propongo aprender, muchas veces por iniciativa propia
- Estudiar supone una proyección a mediano o largo plazo, que me asegurará un mejor futuro
- Cuento con la energía suficiente para trabajar en mis temas académicos
- Siento satisfacción en el quehacer académico
- De manera continua existe un proceso dinámico para actuar en favor de mis responsabilidades académicas
- Tengo una buena actitud hacia el aprendizaje



¿Cuántas son las aseveraciones que te representan? Con esta cantidad verificaremos tus niveles de motivación. Observemos la siguiente página:

Entre 9 y 12 

Estás motivado(a) y tienes la energía necesaria para trabajar y resolver tus temas académicos en forma apropiada.

Entre 5 y 8 

Estás perdiendo la motivación. Será necesario ajustar y dar una nueva mirada a tus actividades para volver a comprometerte en tus labores.

Entre 1 y 4 

Es preciso generar cambios de mayor profundidad, pues tus niveles de motivación son bajos. Te invitamos a contactarte con CEACS, en Orientación Psicoeducativa Individual podremos trabajar en ello.

¿Por qué realizamos este ejercicio? Cuando observamos con detención nuestras actitudes comenzamos a desarrollar la consciencia necesaria para trabajar en aquello que representa una complicación o preocupación para nosotros. No te desanimes si los resultados no son como esperabas, pues has dado un gran paso y ya tienes un punto de partida desde el que podrás construir nuevas experiencias.

Si deseas inscribirte en Orientación Psicoeducativa Individual, debes copiar este link y seguir los pasos que están indicados:

<https://forms.gle/w7KWa6LSVf41VfMw7>

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS

BIBLIOGRAFÍA



Perret, R. (2016). El secreto de la motivación. Disponible en:
https://www.academia.edu/34994275/EL_SECRETO_DE_LA_MOTIVACION_RICARDO_PERRET_Con_la_colaboracion_de

La Rosa, C. (2015). Revista Ciencias de la Educación. Perspectiva de la motivación en estudiantes universitarios para el logro de metas. 26 (46), 197-213.





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