

Universidad de Chile

MOTIVACIÓN ACADÉMICA

CAMBIAR LA VISIÓN DE LA TAREA: REENFÓCATE

3

GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



Cuando logras enfocar tus energías y vas consiguiendo paso a paso lo que algún día pensaste imposible, quiere decir que ya estás en el camino correcto. Tu motivación ha logrado un equilibrio integrando cambios neuronales, psicológicos y conductuales.

Ahora tienes nuevas oportunidades...



GUÍAS DE APOYO PARA EL TRABAJO VIRTUAL

CEACS



PARA EMPEZAR:

Hemos hablado de la motivación y de la importancia de esta en tu trabajo y estudio cotidiano, ya sea de manera presencial o en modalidad on line. También sabemos que solo en los seres humanos se puede auto gestionar la motivación y que requieres de estrategias para conseguir mejores resultados.

Ahora aprenderás otros conceptos que te resultarán beneficiosos para entender tus reacciones o más bien, para tener herramientas para enfrentar tus emociones.

Situación:

HAS PUESTO TU MEJOR ESFUERZO PARA ESTUDIAR UNA ASIGNATURA COMPLEJA, QUE NO ES DE TU AGRADO Y NO DESPIERTA MAYORMENTE TU INTERÉS. NO IMPORTA, LO HAS HECHO Y CONFIADO RENDIRÁS LA PRUEBA (PRESENCIAL U ONLINE). TERMINAS CONTENTO (A) Y DICES QUE VALIÓ LA PENA.

DOS SEMANAS DESPUÉS ESTÁN LISTOS LOS RESULTADOS. ABRES LA PLATAFORMA Y ESPERAS TENER LA MEJOR SONRISA, PERO NO ES ASÍ. LA NOTA ES MUY INFERIOR A LO QUE HABÍAS PENSADO Y DAS UNA MIRADA ATRÁS VIENDO TODO EL TIEMPO INVERTIDO EN EL ESTUDIO. OBVIO TE DESMOTIVAS Y TE FRUSTRAS Y ESTÁS MOLESTO (A). TIENES RAZÓN EN SENTIR TODO ESTO. Y AHORA...¿CÓMO SIGUES?.

FRUSTRACIÓN



FRUSTRACIÓN

Aparece entonces este sentimiento válido, que te sobrecoge y te hace pensar que tu labor es ineficaz, tu autoestima baja y la confianza en ti disminuye. Estás en tu derecho de pensar así y tal vez, enojarte contigo y creer que todo lo que hiciste fue perder el tiempo.

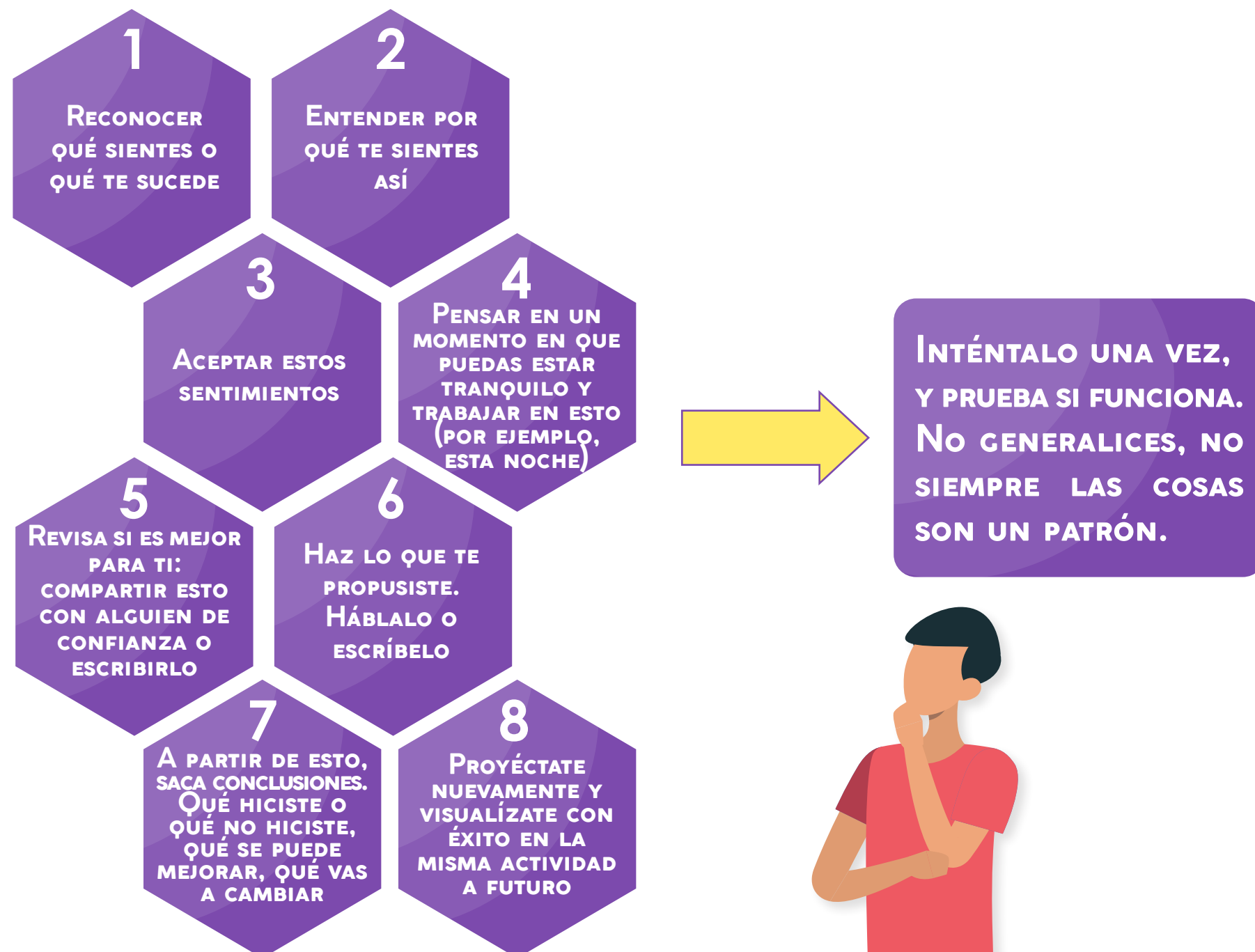
Todos nos hemos sentido así, más de una vez, y cuando intentas proyectarte intentando visualizar la misma situación a futuro, te invade el miedo.



La frustración y el miedo son emociones que no te dejan avanzar, sin embargo, existen, están presentes y tienen una función. Es difícil creer que puedan aportar a nuestro progreso, pero es así. Para trabajar con ellas, es importante que lo reconozcas. Cuando las emociones se instalan en ti, hay que, aceptarlas y saber convivir con ellas.



Para esto, será necesario:



Todas las conclusiones que saques de este momento de reflexión, que no necesariamente tiene que tomar tanto tiempo, te servirán para tomar nuevas acciones. Anota tus reflexiones, puedes hacer un listado de aquellas nuevas rutas que se ajustarán en adelante. (Te ayudo con un primer ejemplo).



NUEVAS ACCIONES:

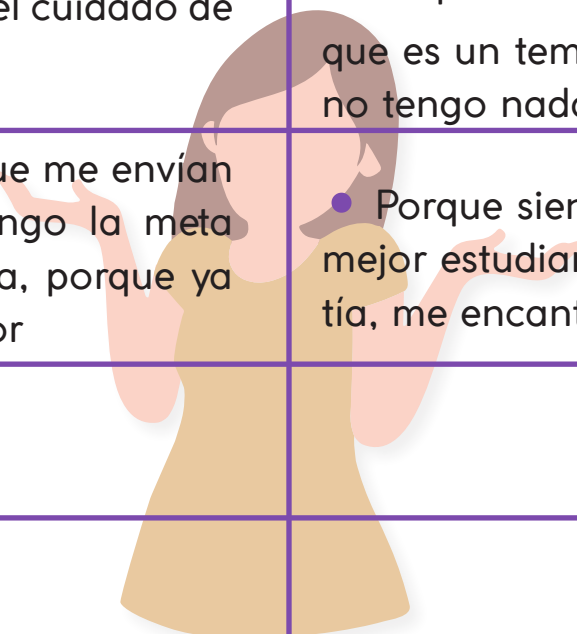
1	Voy a darme otra oportunidad
2	No puede ser tan difícil el trabajo online, pediré orientación a CEACS
3	
4	
5	

Cuando hayas logrado superar la frustración, entonces estás en condición de volver a considerar la auto gestión de la motivación.

Un dato interesante corresponde a que: cuando eres capaz de tener éxito en una actividad, esta energía es capaz de transitar hacia otra tarea que debas hacer en paralelo. Entonces se produce una especie de termodinámica en donde la concentración efectiva de tu eficacia potenciará tu actuar, tu ánimo y tu conducta.

Volvamos entonces a la motivación, y ahora una pregunta que deberás responder con sinceridad. (Ejemplo para facilitar tu acceso al ejercicio).

¿Qué te motiva?	¿Por qué te motiva?
Me motiva reunir información sobre el cuidado de mascotas exóticas en casa	<ul style="list-style-type: none">• Porque me siento cada día más experta y creo que es un tema entretenido para conversar cuando no tengo nada más de qué hablar
Me motiva revisar las guías online que me envían de la asignatura de ecología, y tengo la meta de superarme en la siguiente prueba, porque ya conseguí un 5.0 en la prueba anterior	<ul style="list-style-type: none">• Porque siento que me estoy convirtiendo en una mejor estudiante y quisiera postular a una ayudantía, me encanta y necesito el dinero.





- Pon atención en este punto. Las causas que te motiven a hacer una u otra actividad pueden ser infinitas y pueden parecer muy sensatas o tal vez, para otros, pueden parecer absolutamente absurdas. Eso no importa. Lo que importa es lo que piensas tú y lo que creas, lo que te movilice. Tal como ya sabes, la motivación implica movimiento y acción

Esto es parte
de vender los
miedo

En otras palabras, puede
decirse que aquellas cosas
que te lleven al movimiento
serán el combustible con el
que encenderás el motor de
tu energía



VENCER TUS MIEDOS

Y ahora concentrémonos en este concepto = Miedo. Y nos preguntamos, miedo a qué: Hay muchas cosas a las que tememos.

El primer obstáculo somos muchas veces nosotros mismos. Y tenemos miedo a intentar cosas que creemos son más poderosas que nosotros.

- 1 • Tenemos miedo de nosotros y de fracasar, no considerando que ese llamado fracaso puede convertirse en experiencia
- 2 • Tenemos miedo al resto, a lo que los demás dirán, a la crítica social, a nuestros pares
- 3 • Tenemos miedo a que los obstáculos sean tan grandes que no podamos superarlos y por eso, ni siquiera lo intentamos
- 4 • Tenemos miedo a sentirnos perdidos en la determinación de avanzar, porque no hay que nos apoye en el camino
- 5 • Miedo a que mis acciones sean motivadas por circunstancias que no sean importantes o relevantes

MIEDOS

A PARTIR DE LO ANTERIOR, ¿PODRÍAS DECIR QUE TE SIENTES REPRESENTADO(A) CON ALGUNA DE ELLAS?

Sí?
No?
Por qué?

¿CÓMO PUEDO VENCER MI MIEDO?

VENCER MIS MIEDOS



Ahora, para cerrar el tema, te invitamos a reconsiderar lo siguiente:



- La motivación se puede activar, haciendo uso de tu pensamiento, y las energías que destines para ello



- Habrá veces en que te sientas frustrado, y es normal. Acéptalo y reconoce cómo trabajar este sentimiento



- Recuerda que tu motivación se activa por motivos que solo a ti te interesan, no escuches al resto, escúchate a ti



- Podrás sentir miedo, miedo por diferentes circunstancias, pero analiza qué lo atrae y piensa en cómo vencerlo

Ahora es tu oportunidad de poner en práctica estas orientaciones con respecto a la Motivación.

Recuerda seguir activando todas las acciones que antes se detallaron en las cartillas 1 y 2 de Motivación Académica

Cree en ti y confía en tus capacidades, busca motivos para avanzar

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_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