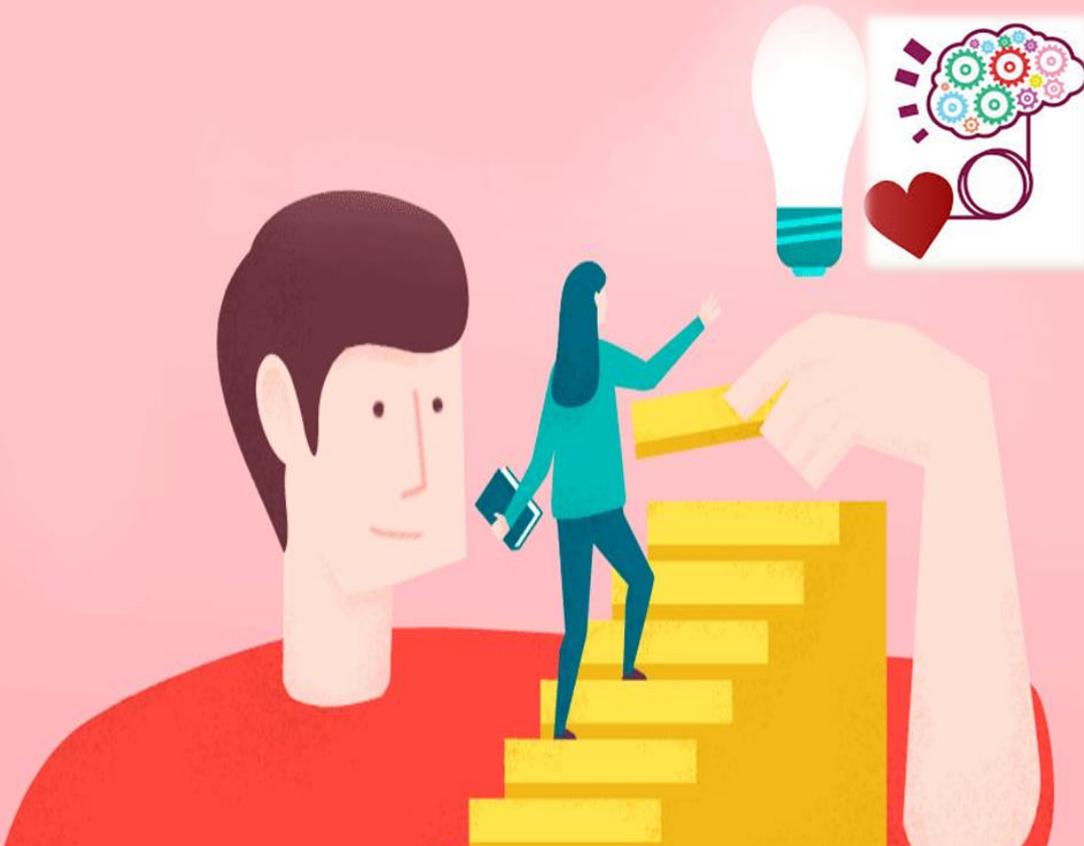


Autorregulación Emocional Motivación y Estrés Académico



María Jesús González
Psicóloga

Centro de Aprendizaje
Campus Sur
Universidad de Chile



MOTIVACIÓN

¿Qué es?

Del latín «moveré»



Ensayo mental preparatorio de una acción para animarse a ejecutarla con interés y diligencia para alcanzar una META.

Fases de la Motivación

Activación



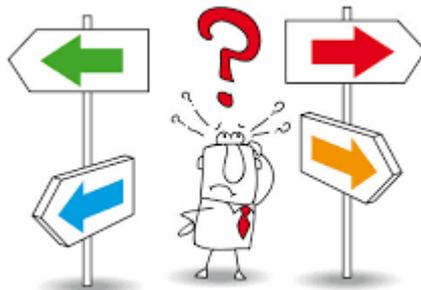
Dirección



Persistencia



META



CLARIFICACIÓN DE METAS



Evaluar y diseñar metas adecuadas es fundamental para mantener la motivación

Dirigen
nuestra
atención
hacia una
tarea



Movilizan
nuestro
esfuerzo



Aumenta la
persistencia



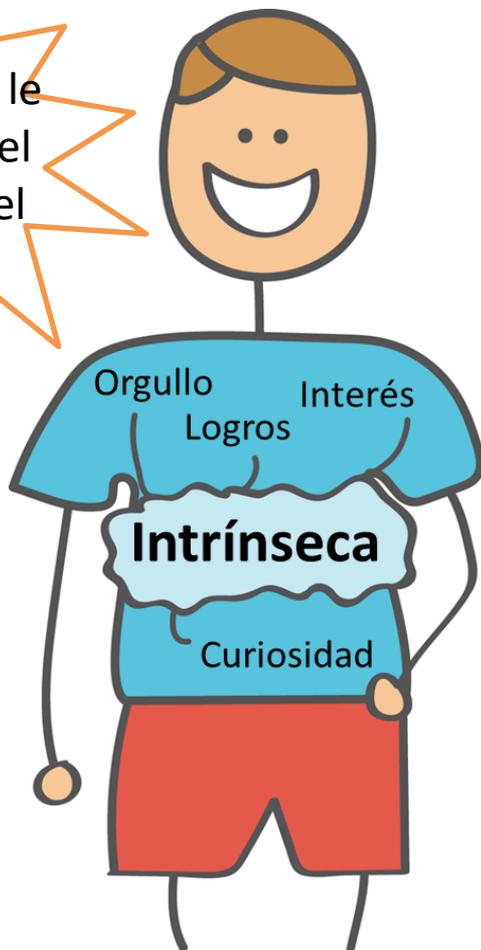
Promueven
desarrollo de
estrategias
eficaces



Fases de la Motivación...

Activación

Al estudiante le importa más el proceso que el resultado.



Al estudiante le importa más el resultado que el proceso.

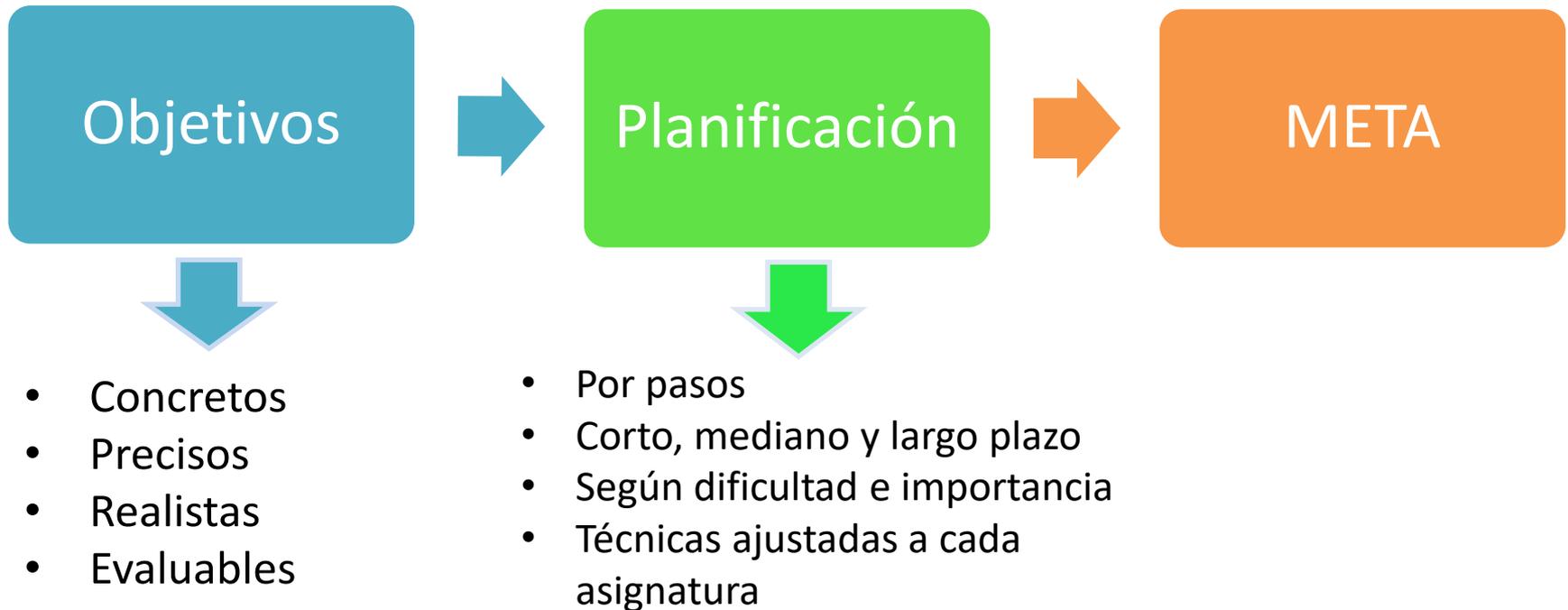


Fases de la Motivación...

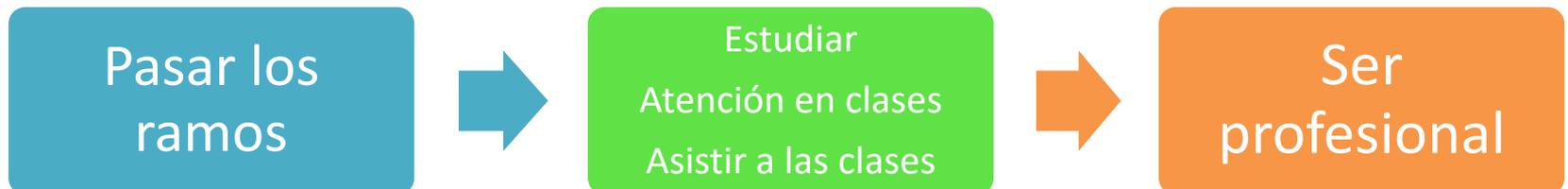
Dirección



Una vez clarificada la META, realizar la planificación:



EJEMPLO:

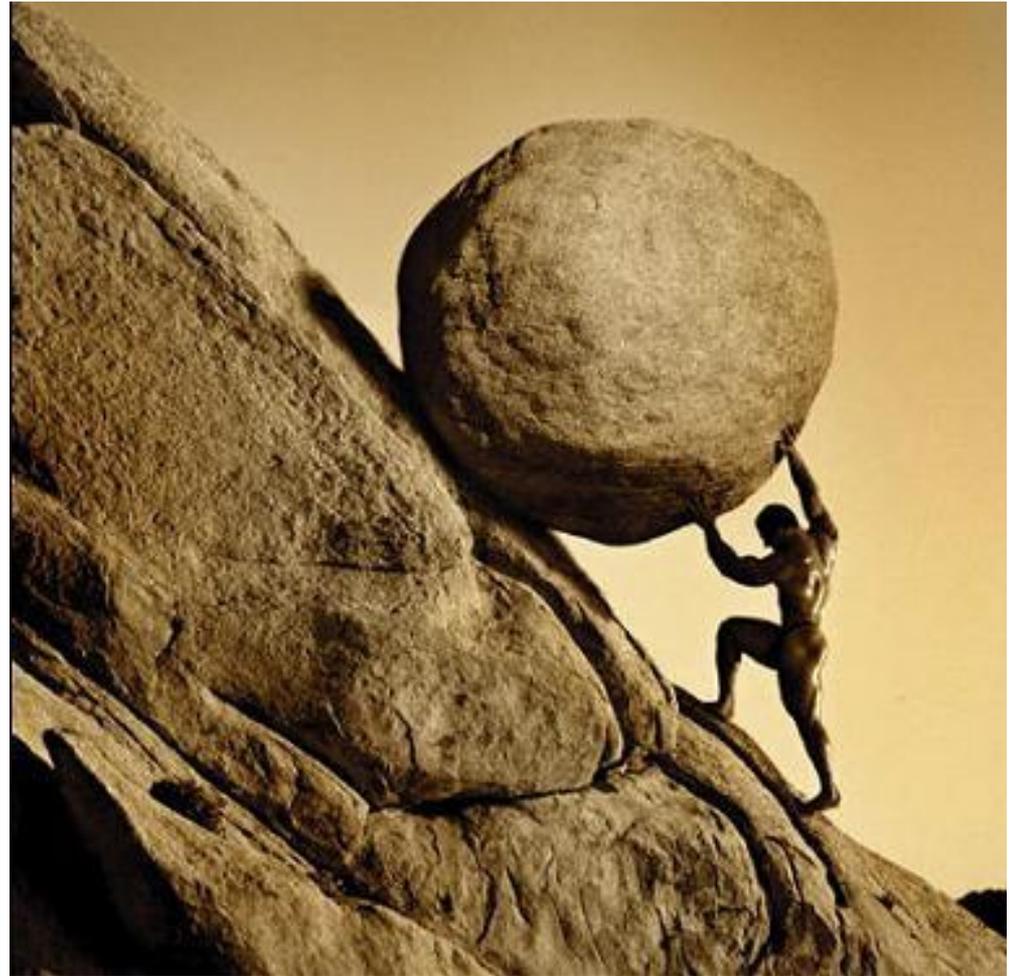


Fases de la Motivación...

Persistencia

- Firmeza y constancia
- Ir cumpliendo los objetivos
- Sobrepasar los obstáculos

TOLERANCIA A LA
FRUSTRACIÓN

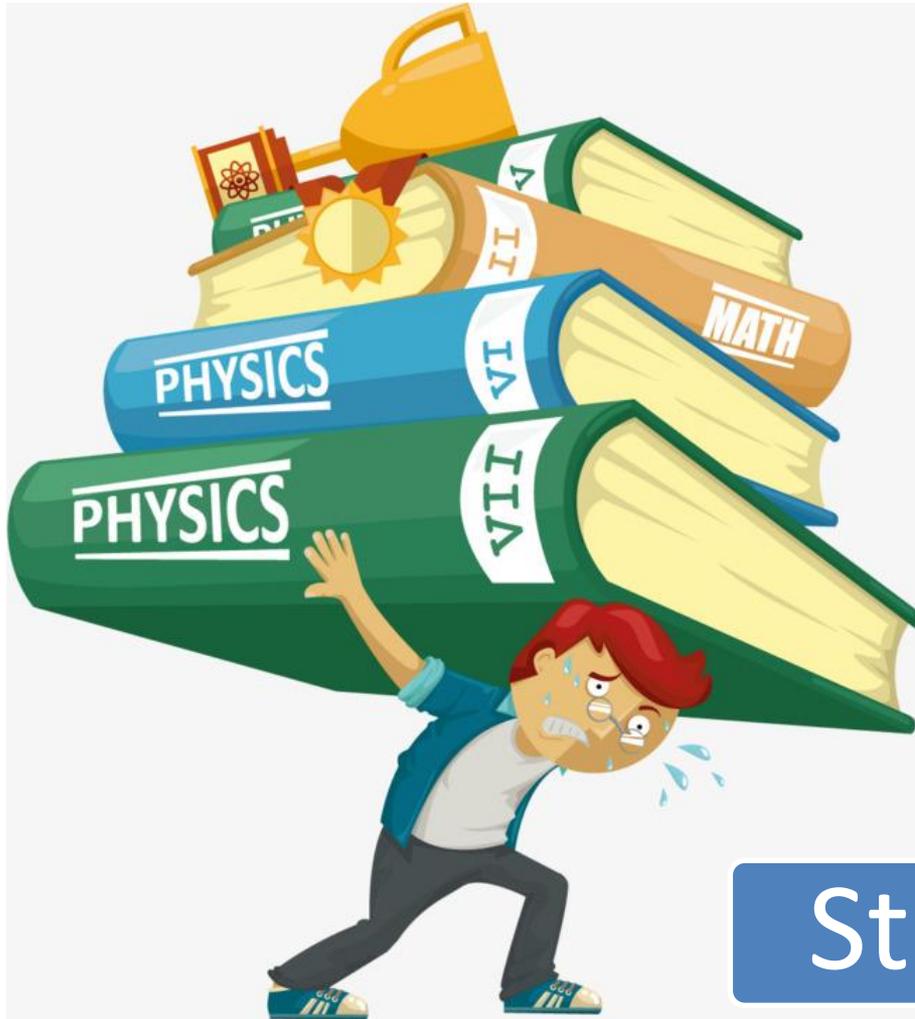


...Todo este proceso que implica cumplir objetivos y alcanzar una meta puede causar...

ESTRÉS



¿Qué es el estrés?



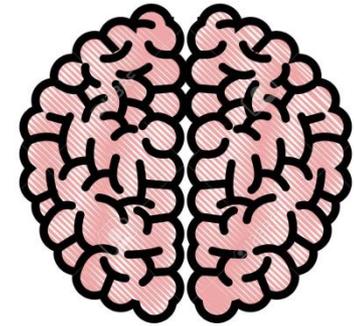
Es el conjunto de respuestas del organismo frente a las exigencias del medio que permite adaptarse de forma eficaz.

Stress



Presión
Fuerza
Tensión

Entonces... ¿por qué el cumplir nuestras metas puede generar estrés?



- Exceso de trabajo
- Poco tiempo disponible
- Situaciones demandantes

- Autoexigencia
- Perfeccionismo
- Necesidad de control
- Interpretación de los factores externos

Respuesta del estrés ante los estresores

DISTRÉS

Respuesta
desadaptativa

**Estado de alerta permanente
Afecta al organismo**

EUESTRÉS

Respuesta
Adaptativa

**Estado de alerta suficiente
Permite planificación y
monitoreo**

Actividad



Consecuencias del **Distrés**

Físicas

- Dificultades para dormir
- Somnolencia
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza
- Colon irritable
- Bruxismo
- Dolor de espalda
- Taquicardia
- Alteraciones del apetito
- Resfríos frecuentes

Psicológicas

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Quedarse en blanco
- Problemas de memoria
- Irritabilidad
- Baja motivación.
- Angustia y/o ansias de llorar frecuente.

Conductuales

- Tendencia a discutir
- Necesidad de aislarse
- Uso fármacos para estar despierto y para dormir
- Preferir otras actividades por sobre el estudio
- Procrastinación
- Aumento del consumo de café y/o tabaco
- Dejar de asistir a clases.
- Frecuente participación en “carrete” poco saludables.
- Tendencia a dejar de hacer, actividades por desgano o apatía

Afrontando el Estrés Académico

- Planificar las actividades que debemos realizar priorizando entre ellas.
- Utilizar diversas técnicas de estudio, ajustadas según el propio estilo de aprendizaje y el tipo de contenidos a estudiar.
- Mantener una alimentación saludable en horarios estables.
- Practicar deporte o actividades recreativas.
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.
- Mantener ciclos de sueño estables.
- Buscar ayuda y compartir con otros.
- Practicar ejercicios de relajación o respiración profunda.
- Mantener el sentido del humor.
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

