



# MOTIVACIÓN ACADÉMICA



Ps. María Jesús González  
Ps. Practicante Constanza Ferrilli

**¿Qué es la motivación?**  
**¿Qué relación tiene con el estrés?**



# ¿QUÉ SIGNIFICA LA PALABRA MOTIVACIÓN?

Etimológicamente la palabra motivación viene del vocablo latino *movere* que se relaciona con el movimiento (al igual que las emociones, que derivan del mismo vocablo) por lo tanto, entenderemos a la motivación como el proceso que nos mueve, que nos dirige hacia un objetivo o meta y que nos insta a seguir ese trayecto.



Es un fenómeno integrado por varios componentes; la cual influye en la construcción de aprendizajes y depende de la historia de cada sujeto.

Su propósito principal es despertar el interés y dirigir los esfuerzos necesarios para alcanzar una **META**.

# Relación con el estrés

**Si hay  
Motivación**



**Estrés Positivo  
(Eustrés)**



**Si no hay  
Motivación**



**Estrés Negativo  
(Distrés)**

# Inteligencia emocional

1  
Ser consciente  
de las  
emociones



3  
Automotivarse



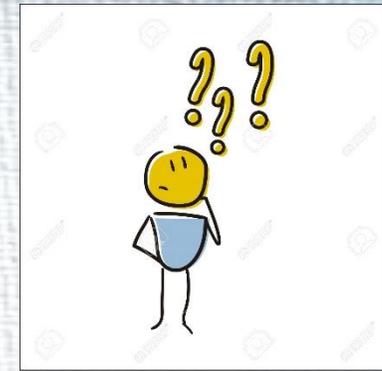
2  
Autorregular  
las  
emociones



4  
Ser asertivo



# ¿AUTOMOTIVARSE?



**Video:**



La Motivación • Cómo Motivarse a Uno Mismo

Full Perception ✓ 223 mil visualizaciones • Hace 1 año

La motivación es clave para lograr el éxito. La Automotivación es una de las principales herramientas que podemos

<https://www.youtube.com/watch?v=haSDDcvjn3k&list=LLqQGdNfLnH5ENE5y5-1jsfw&index=2>

# Actividad 1:

## Contestar las siguientes preguntas:

- ¿Por qué he venido a esta clase?
- ¿Cuál es mi estado de ánimo hoy?
- ¿Qué espero obtener en el día de hoy?
- ¿Qué es lo que más me motiva de mi carrera?
- ¿Qué estoy dispuesto a aportar en el día de hoy?



# ETAPAS DE LA MOTIVACIÓN

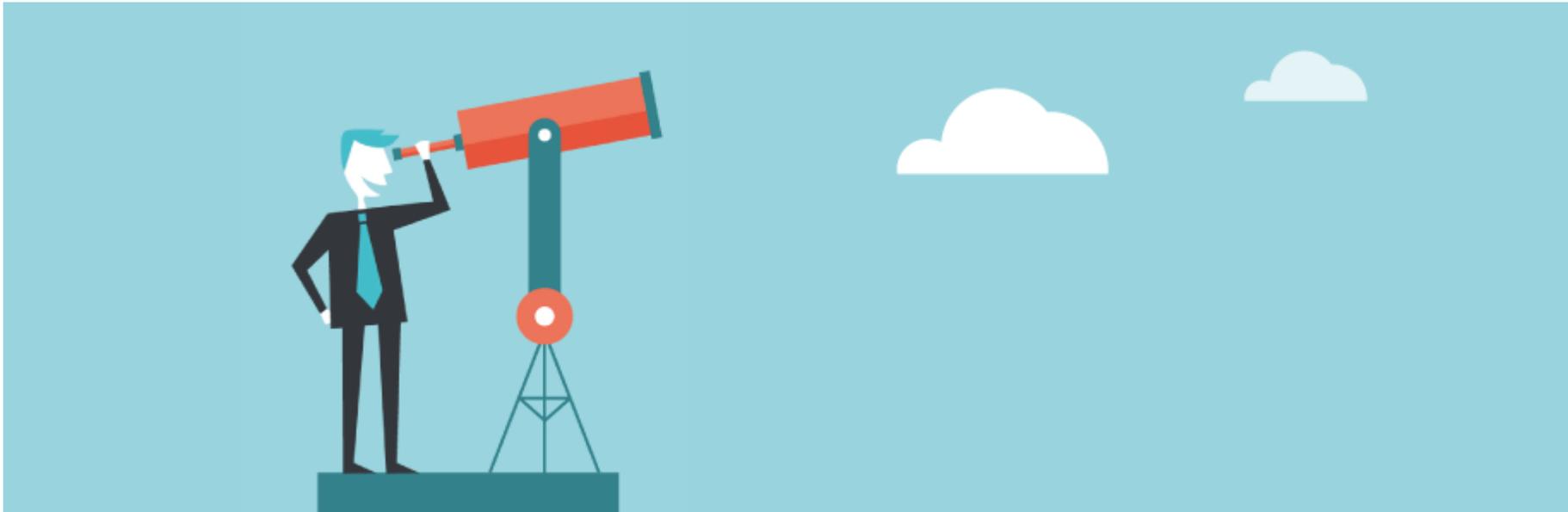




# 01 STEP

# ANTICIPACIÓN

En la fase de anticipación el estudiante tiene alguna expectativa de la emergencia y satisfacción que necesita suplir. Esta expectativa se caracteriza por el deseo de conseguir una meta.



# Motivación Eligiendo la Meta

## • Tipos:

- Relacionadas con la Tarea
- Relacionadas al Ego
- Relacionadas a la Valoración Social
- Relacionadas con la Consecución de Recompensas

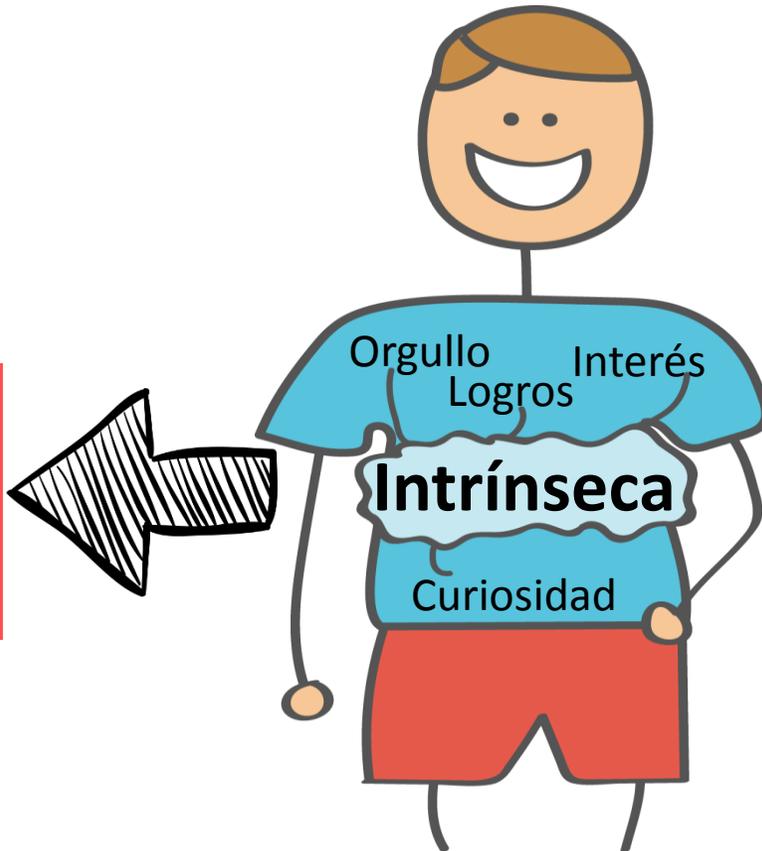


02  
STEP

## ACTIVACIÓN Y DIRECCIÓN

Durante la fase de activación y dirección el motivo es activado por un estímulo intrínseco o extrínseco.

Al estudiante le importa más el proceso que el resultado.



Premios

Castigos

Extrínseca

Elogios

Crítica

Al estudiante le importa más el resultado que el proceso.

# Activación de la Motivación: VALOR DE LA TAREA



Costo o  
dificultad

Interés

Importancia  
o utilidad

Creencias  
sobre

03  
STEP

## PERSISTENCIA Y *FEEDBACK*

En esta fase el estudiante participa en **conductas dirigidas** que le permiten a una meta u objeto deseable.

Mediante los esfuerzos de enfrentamiento y la retroalimentación de éxito o fracaso el estudiante **evalúa la efectividad de la conducta** dirigida.



**SPECIFIC**  
(ESPECÍFICO)



**MEASURABLE**  
(MEDIBLE)



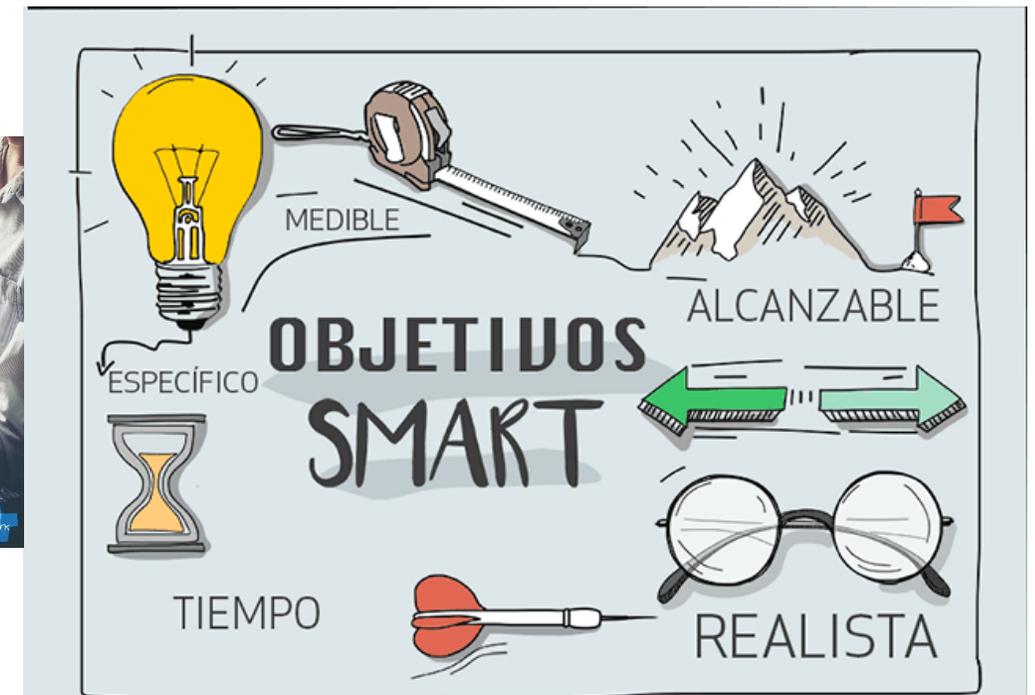
**ATTAINABLE**  
(ALCANZABLE)



**REALISTIC/RELEVANT**  
(REALISTA/RELEVANTE)



**TIME-RELATED**  
(ACOTADO EN EL TIEMPO)



# Persistencia y Feedback

## Evaluar la efectividad de la conducta

### Priorizar

Menor urgencia

Mayor urgencia

Mayor importancia

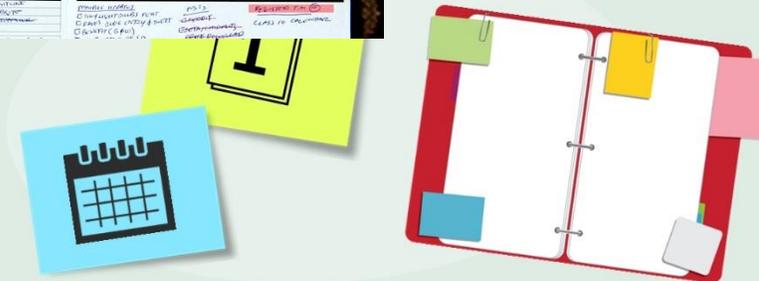
PLANIFICAR

HACER

Menor importancia

NO HACER

DELEGAR



04

STEP

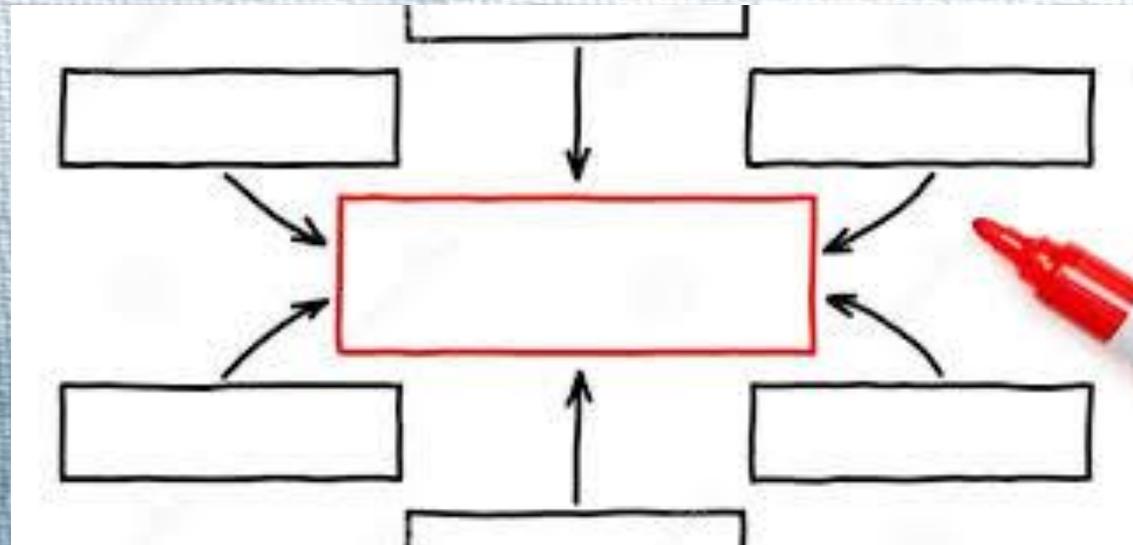
# RESULTADO

En la fase de resultado el estudiante vive las consecuencias de la satisfacción del motivo, si el motivo no está satisfecho entonces persistirá en la conducta.



# Actividad 2:

- **Formar grupos**
- Armar un mapa conceptual en el papelógrafo con los siguientes conceptos.
- El que lo haga de la mejor manera y en menor tiempo tendrá un **PREMIO!!**



**Organización/  
Planificación**

**Eustrés**

**Respiración**

**Resistencia**

**Sistema Nervioso**

**Agotamiento**

**Síntomas**

**ESTRÉS**

**Sistemas Involucrados**

**Físicos**

**Distrés**

**Relajación Muscular**

**Técnicas de Afrontamiento**

**Tipos**

**Fases**

**Emocionales**

**Alarma**

**Cronificación**

**Académico**

# Tolerar la frustración y persistir en el intento

- La frustración es la sensación de molestia, tristeza, desgano o incluso rabia con uno mismo o los otros que aparece cuando no se consiguen los resultados esperados, a pesar de haber realizado todo lo que consideremos indicado.



# Cómo tolerar la frustración

Algunas de las estrategias que ayudan a tolerar la frustración son:

- Ser conscientes de lo que nos provoca la frustración, reconocerla: ser consciente de las emociones.
- Distinguir entre lo que deseamos y lo que necesitamos
- Controlar nuestros impulsos evitando hacer algo que pueda resultar perjudicial.
- Planificar de forma estratégica para favorecer la capacidad de motivación
- Aprender a convivir con malestar emocional.

# Conclusiones

En la motivación intervienen diversos factores:

- Estratégicos, como la planificación
- Cognitivos, como las creencias
- Externos, como los refuerzos
- Afectivos, como la regulación de la frustración

Por lo tanto, la motivación es manejable

**FIN**

