

HABLEMOS DE MOTIVACIÓN



¿QUÉ ES ESTUDIAR PARA TI?

**ESTUDIAR = MEMORIZAR EL TEMARIO
= ABURRIMIENTO**



- Paso 1: Lo "suelto todo" en el examen.
- Paso 2: Olvido todo lo que he soltado en el examen.

**NO HE APRENDIDO
NADA**

ESTUDIAR = APRENDER = USAR TÉCNICAS DE ESTUDIO



- Paso 1: Uso las técnicas de estudio para extraer lo importante y aprenderlo
- Paso 2: Lo pongo en el examen.
- Paso 3: Recuerdo las cosas importantes para el curso que viene.

**HE APRENDIDO LO
FUNDAMENTAL**

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ESTOS DOS NIÑOS?

**ESTUDIAR = MEMORIZAR EL TEMARIO
= ABURRIMIENTO**



ESTUDIAR = APRENDER = USAR TÉCNICAS DE ESTUDIO



¡Podemos aprender a aumentar nuestra motivación!

La diferencia es qué idea tienen de lo que supone estudiar.

Al pensar que no sirve y que sólo va a suponer aburrimiento la motivación decae porque entonces no se cree que el estudio aporte cosas positivas para uno mismo.

Por el contrario, al pensar que el estudio es una oportunidad de aprender y, por tanto, de saber más, sacar buenas notas, superarse, etc. La motivación crece y, con ella, la disposición a esforzarse para lograr los objetivos que se quieren conseguir.

No es simplemente que haya o no motivación hacia algo concreto: hay diversos factores que influyen en que estemos motivados o no y, por esta razón, la motivación hacia un fin determinado puede variar a lo largo del tiempo.

¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

La motivación es esa energía que nos impulsa a hacer algo porque creemos que eso nos dará una cosa que queremos y será bueno para nosotros.



Cuando algo nos motiva de verdad, hacemos lo que está a nuestro alcance para conseguirlo: la motivación nos hace actuar.

Ejemplo

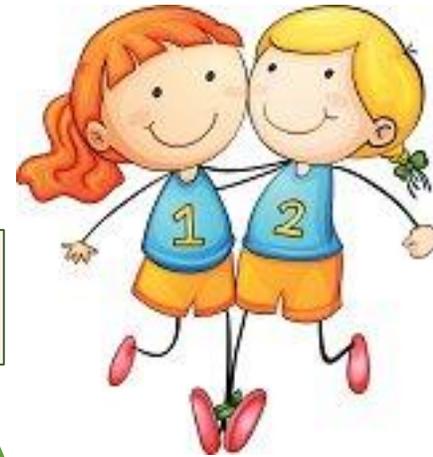
Me pongo a trabajar los fines de semana para ir ahorrando y empiezo a estudiar todos los días el libro de la autoescuela.

Ejemplo

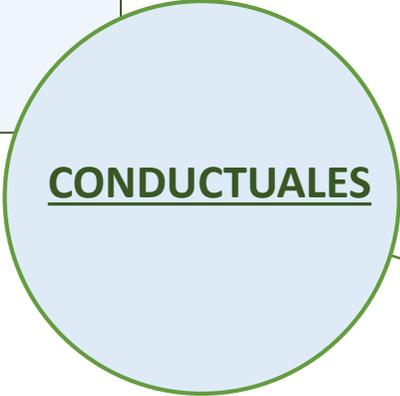
Tengo muchas ganas de sacarme el carné de moto porque así será más fácil ir a los sitios con más libertad.



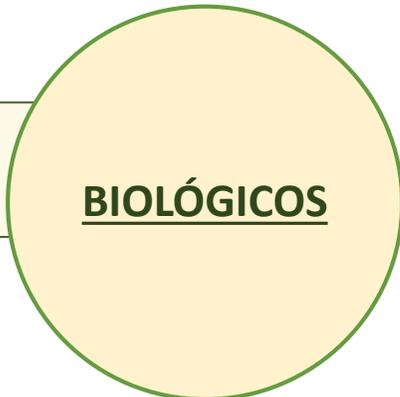
¡Todas las cosas que hacemos tienen una motivación detrás, aunque a veces no nos demos cuenta porque es una motivación inconsciente!



- ✓ Acción en función de la motivación
- ✓ Acción que motiva



- ✓ Homeostasis
- ✓ Activación



- ✓ Motivación intrínseca
- ✓ Motivo



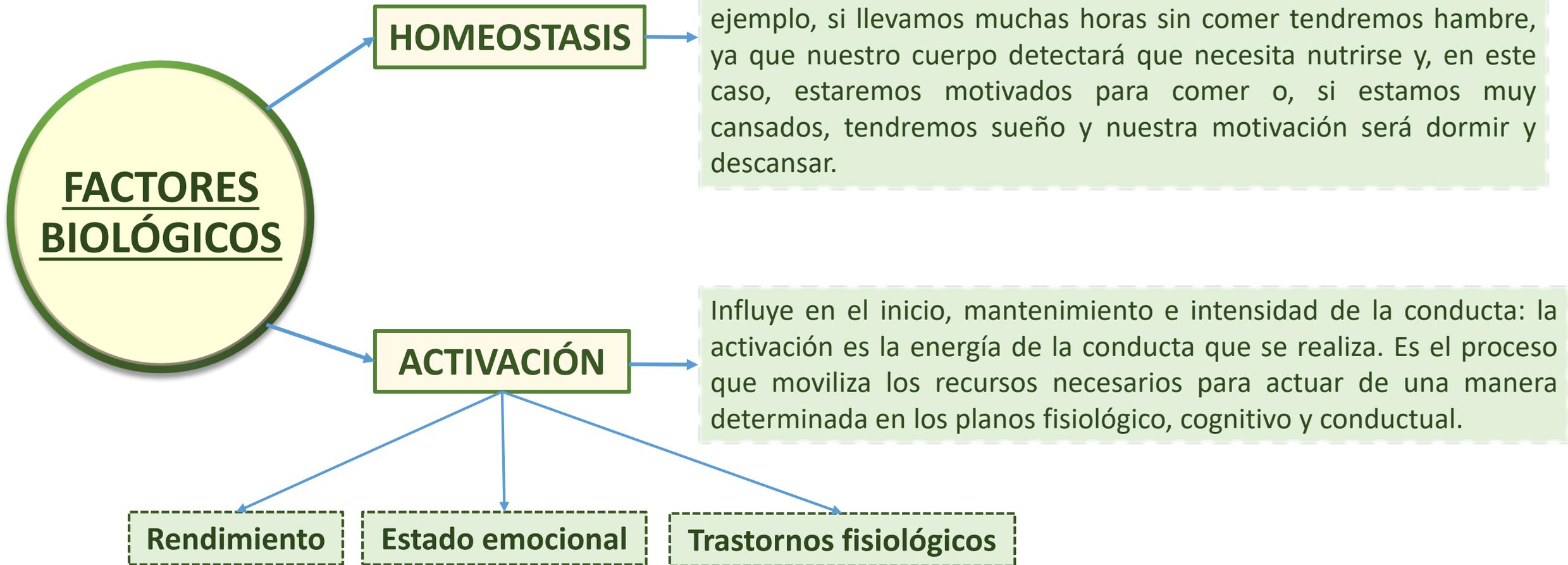
- ✓ Componente afectivo



- ✓ Propósitos
- ✓ Metas
- ✓ Planes
- ✓ Congruencia
- ✓ Consistencia



Extraído de Chóliz Montañés, M. (2004). *Psicología de la Motivación: el proceso motivacional*. Universidad de Valencia. <http://www.uv.es/~choliz>



Extraído de Chóliz Montañés, M. (2004). *Psicología de la Motivación: el proceso motivacional*. Universidad de Valencia. <http://www.uv.es/~cholz>

FACTORES BIOLÓGICOS

HOMEOSTASIS

ACTIVACIÓN

Trastornos fisiológicos

Estado emocional

Rendimiento

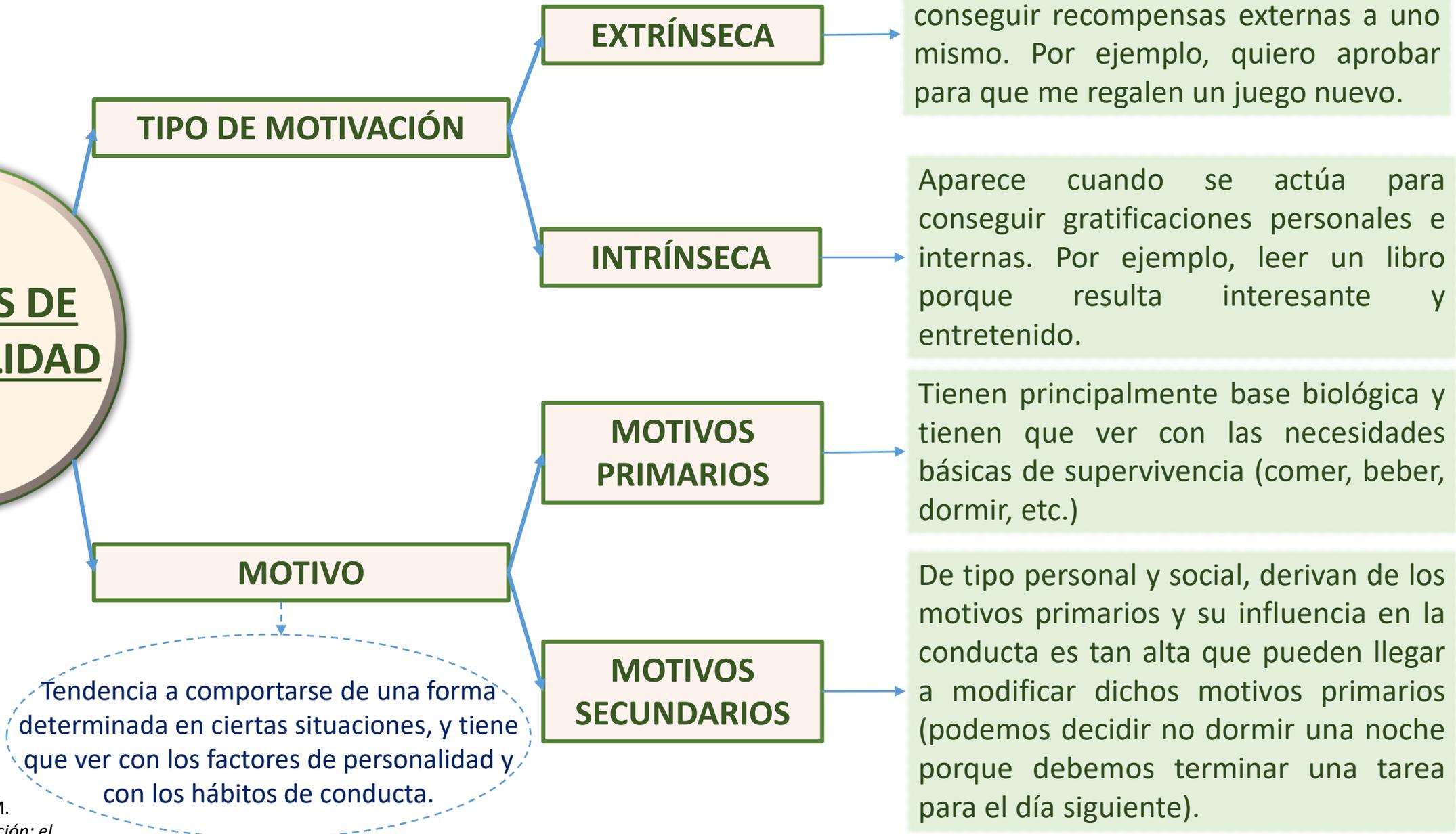
Tanto si la activación es excesiva como si es demasiado escasa puede estar relacionado con alteraciones médicas. Un ejemplo claro de esto puede ser las alteraciones del tiroides.

Una activación media suele estar relacionada con un estado emocional placentero, mientras que su exceso puede tener que ver con sensación de estrés y su defecto con desgana y tristeza.

Un nivel medio de activación favorece el rendimiento adecuado, mientras que la activación escasa o excesiva dificulta la concentración y el funcionamiento.



FACTORES DE PERSONALIDAD



FACTORES COGNITIVOS

Son aquellos que tienen que ver con nuestra forma de pensar, interpretar las situaciones, la toma de decisiones, creencias, etc.

PROPÓSITOS

METAS

PLANES

Hace referencia a aquello que se quiere conseguir y por lo que la persona moviliza sus recursos y se pone en marcha para lograrlo. Por ejemplo, el propósito de aprobar puede deberse a que se necesita una determinada nota para entrar en la carrera deseada (meta) y poder así trabajar en lo deseado (planes) y, para ello, pongo en marcha mis recursos para poder lograrlo (me propongo estudiar cierto número de horas).

CONGRUENCIA

CONSISTENCIA

Nuestras cogniciones (pensamientos, conocimientos, creencias, esperanzas, deseos, etc.) están relacionadas entre sí de forma coherente y congruente, y nos llevan a actuar. La congruencia entre lo que pensamos y lo que hacemos es básica para la persona, ya que si actuamos en contra de nuestras creencias y principios se genera en nosotros gran malestar. Para eliminar dicho malestar cambiaremos, bien la conducta, bien las cogniciones... De un modo u otro, actuaremos.

¿Sabías que una meta motivante debe ser...?

Específica

Qué es lo que queremos conseguir y los pasos que debemos dar para lograrlo.



Desafiante

Ver que nuestro esfuerzo tiene su recompensa y que somos capaces de hacer cosas que considerábamos difíciles es muy gratificante y motivador.



*Pero también debe ser **realista** para no frustrarnos al ver que no se puede conseguir.*

Dar feedback

Comprobar si lo que estamos haciendo realmente es útil para lograr la meta y da los resultados esperados, o si debemos cambiar de táctica



Entonces... ¿Cómo son tus metas?



FACTORES EMOCIONALES

COMPONENTE AFECTIVO



Se refiere a los efectos emocionales que genera en nosotros la actividad que realizamos, así como la meta que se busca conseguir: si produce bienestar, alegría u otro tipo de gratificación, nuestra motivación será más alta.



Pero...



Misma situación

Diferentes emociones

La mayor o menor motivación dependerá de qué tenga más peso para nosotros... por ejemplo, puede pesar más el deseo de sacar la media necesaria para entrar a la carrera que quiero o el aburrimiento de estudiar cierta asignatura pesada. Si pesa más el deseo de la carrera aguantaré el aburrimiento y seguiré estudiando, pero si pesa más el aburrimiento y la desgana dejaré de estudiar la asignatura.



FACTORES CONDUCTUALES

Acción en función de la motivación

Cuando estamos motivados a lograr algo, ello nos lleva a actuar de una determinada manera: nos comportaremos de una u otra forma según lo que queramos conseguir. Por ejemplo, si quiero ser músico ensayaré en el piano, pero si quiero ser matemático haré ecuaciones.



Acción que motiva

Ver que somos capaces de dar el paso de “ponernos” a hacer algo que nos habíamos propuesto es gratificante y, por ello, genera motivación. Por ejemplo, quien consigue perseverar ensayando en el piano verá cómo poco a poco la melodía irá sonando mejor, y eso le motivará en doble sentido... por haber sido capaz de perseverar y por la mejoría.



NO OLVIDES QUE:



Es fundamental conocerte bien a ti mismo/a

Capacidades y debilidades

Intereses

Recursos de los que se dispone

Es fundamental conocer aquello que queremos lograr

Características

Recursos necesarios

Forma de alcanzarlo

Saber todo esto es lo que nos permitirá plantearnos objetivos realistas, con una dificultad adecuada.

A medida que vayamos viendo que avanzamos en el camino que nos hemos planteado nuestra motivación inicial será cada vez mayor.

POR TANTO...

PASO 1:
CONOCERME

PASO 2:
¿QUÉ ES LO QUE QUIERO?

PASO 3:
FIJAR MIS METAS

PASO 4:
FIJAR PASOS
INTERMEDIOS PARA
LOGRAR CADA META

PASO 5:
¿DA RESULTADO?

PASO 6:
DECIDO ENTRE SEGUIR O
CAMBIAR DE ESTRATEGIA



Después de ver todo esto ya sabes en qué consiste la motivación y, además, ¡se puede “entrenar”! Para ello, hay diferentes estrategias que nos pueden ayudar a conseguirlo.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA Y APRENDER ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN?

No dudes en seguir consultando nuestra página web e informándote sobre nuestros talleres de técnicas de estudio y estrategias de motivación.

