



Motivación y su importancia en el entorno académico



Sumario

1. ¿Qué es la motivación?	3
2. Por qué es importante la motivación	7
3. Cuáles son las razones que nos llevan a perder la motivación en el entorno académico	8
4. Claves para desarrollar la automotivación	12
5. Ejercicio práctico	14
6. Cómo puede ayudarte el #PAE	17
7. Referencias bibliográficas	17

¿Qué es la motivación?

Motivo significa “mover”. De esta manera podemos decir que la motivación viene a ser el motor de nuestra conducta, lo que activa nuestro organismo y le enfoca a desarrollar una determinada acción.

La motivación es el conjunto de procesos que generan tendencia a desarrollar una actividad y dirigirla a una meta o propósito. Dentro de este proceso psicológico podemos encontrar 3 dimensiones básicas:



Para entender mejor el concepto veamos con más detalle cuáles son las fases o etapas motivacionales, es decir, **¿cómo funciona nuestra motivación?**

La motivación es un proceso cíclico que consta de tres etapas:



La primera: **etapa de impulso o de necesidad**, que surge en función de nuestro estado fisiológico interno y nuestras necesidades socioafectivas.

La segunda hace referencia a un **comportamiento motivacional**, instigado por el motivo o el estado que lleva a que busquemos resolver nuestras necesidades.

Y la tercera hace referencia al **estado de reducción o satisfacción del motivo** alcance de la meta a la cual se dirigía nuestro comportamiento.

Sabías que...?

La motivación no es estática, sino que puede ir cambiando a lo largo del tiempo y ser susceptible de verse alterada por las circunstancias externas que nos rodean e internas que la subyace.

A continuación, te ofrecemos relato que sirve como ejemplo para visualizar este proceso: *Sofía siempre había sido una estudiante brillante. Desde pequeña, supo que quería estudiar medicina. Su madre solía contar cómo, a los cinco años, curaba a sus muñecas con tiritas y algodones, y cómo, a los ocho, ya había decidido*

que salvar vidas sería su propósito. Para ella, no había otra opción, y a lo largo de los años, se lanzó de lleno a la carrera que soñaba con estudiar.

Sin embargo, cuando llegó a la universidad, las cosas comenzaron a cambiar. Al principio, todo iba bien; los primeros semestres, llenos de materias introductorias, eran interesantes, aunque demandantes. Sofía se mantenía firme en su convicción, convencida de que todo valía la pena. Pero con el tiempo, las interminables noches en vela, los exámenes y las prácticas médicas comenzaron a pasar factura.

Un día, en su tercer año, después de haber pasado más de 12 horas en la biblioteca preparando un examen de fisiología, se sentó frente a su computadora y sintió que todo lo que hacía carecía de sentido. El cansancio ya no era físico, sino emocional.

Se preguntaba si, después de tantos años de estudio, realmente lograría marcar la diferencia. Las dudas sobre su capacidad y su lugar en la carrera comenzaron a agolparse. Las clases ya no le provocaban la emoción que solían. Los días de práctica clínica se convirtieron en un trámite. Solía quedarse mirando la bata blanca colgada en la puerta de su habitación y, en lugar de sentir orgullo, solo sentía una presión aplastante. Las expectativas de sus profesores, de sus padres, y sobre todo, las propias, se convirtieron en una carga.

Una tarde, tras una larga jornada en el hospital universitario, Sofía se encontró caminando por

La palabra motivación deriva del latín “motivus” o “motus”, que significa “causa del movimiento”. En este sentido, la motivación viene a ser el motor de nuestra conducta, lo que activa nuestro organismo y hace que desarrolle una acción

el campus sin rumbo. Pasó por el parque de la facultad, donde unos compañeros de otras carreras reían y charlaban. Sintió una punzada de envidia: “¿Por qué ellos parecían disfrutar de lo que hacían mientras ella se ahogaba en su propia vocación?”

Se sentó en un banco, mirando al horizonte, y por primera vez en mucho tiempo, se preguntó si había tomado la decisión correcta. El miedo de confesar lo que sentía la paralizaba. Decirlo en voz alta significaba enfrentar la posibilidad de haber fracasado en lo que creía ser su destino. “¿Qué pasaría si simplemente dejaba todo?”, pensaba, aunque la idea de abandonar la medicina le aterraba aún más que continuar.

Durante semanas, esa sensación de desmotivación se intensificó. No se lo mencionó a nadie, ni a sus compañeros ni a su familia. Guardaba para sí misma el agotamiento emocional y la sensación de vacío que no desaparecía, y poco a poco, empezó a aislarse. Las reuniones con amigos se volvieron escasas, y la interacción con sus compañeros se limitaba a intercambios prácticos. Llegaba a clase con la esperanza de que ese día algo encendería de nuevo la chispa, pero nada parecía cambiar.

Un día, mientras estaba en una práctica en el hospital, vio a un residente correr a una sala de emergencias. Algo la impulsó a seguirlo. Había un paciente con un infarto, y el equipo médico se movía rápidamente, como en una coreografía bien ensayada. Sofía observaba desde la esquina



¿Qué aspectos claves debo tener en cuenta a la hora de generar un hábito?

de la habitación, y de repente, el residente con el que había entrado la llamó.

“¿Puedes ayudarme?”, le dijo.

Sus manos temblaban al principio, pero en cuanto comenzó a colaborar, algo se activó en su interior. Recordó por qué había elegido medicina: no por las horas de estudio, ni por las notas, ni siquiera por el prestigio. Era por momentos como ese, donde una vida pendía de un hilo y sus manos podían hacer la diferencia.

Al salir de la sala, se quedó apoyada en la pared, con el corazón latiendo rápidamente. La chispa había vuelto, aunque tímida, pero suficiente para hacerla pensar que tal vez aún había esperanza.

Reflexiona e identifica:

En el relato anterior se refleja el desgaste emocional que puede experimentar un estudiante apasionado cuando su vocación se enfrenta a las dificultades de la realidad:

Con el tiempo, Sofía aprendió que no tenía que cargar sola con la vocación, que estaba bien sentir dudas y que la motivación no siempre es un fuego constante. Comenzó a encontrar momentos de respiro y se brindó pequeñas pausas para reflexionar y allí pudo identificar que hasta las vocaciones más profundas necesitan espacio para respirar.

- **El impulso**, en este ejemplo, podría ser: el deseo de ayudar a los demás (ser útil cuidando de otros), el sentido de la responsabilidad o la búsqueda de significado o de propósito en lo que hace (como el impacto real que tiene en la vida de otras personas).

Consecuencias de descuidar nuestro estado motivacional

A la hora de satisfacer nuestras necesidades tendemos a realizar un proceso o ciclo de autorregulación. Sin embargo, los asuntos que no hemos solucionado nos afectan en el presente y lo que no se ha podido completar sigue emergiendo, produciendo distintos estados emocionales como la ansiedad. Si no atiendes a lo que realmente te motiva, tu cuerpo va a recordarte que tienes

- El comportamiento instrumental o motivacional

se refleja en: la práctica de la carrera, las horas de dedicación al estudio, el apoyo, como las redes profesionales dentro de la propia universidad, enlazarse con nuevas formaciones o congresos, la propia reflexión personal, ofrecer ayuda cuando se da la oportunidad de realizarse o conocerse en sus limitaciones.

- **La satisfacción motivacional**, se produce al reencontrarse con la práctica clínica durante la residencia, cuando acepta sus emociones incluyendo la frustración e identificando la sobrecarga, cuando alinea sus valores a sus acciones y deja de lado lo que se “espera de ella”, se alcanza encontrando un grupo de referencia y de apoyo mutuo en el que sentirse realizada, cuando se compromete con el proceso aplicando sus conocimientos.

cosas que son importantes para ti y no les estás prestando atención. Eso generará **ansiedad**, no como un problema, sino como un síntoma de que hay algo que debes atender.

Este proceso puede quedar interrumpido mediante bloqueos y resistencias no conscientes (mecanismos de defensa) que pueden provenir de un diálogo interno negativo, pensamientos de indefensión o emociones de miedo, que pueden **afectar a nuestra autoestima** y pueden llegar

**Pirámide de necesidades Maslow**

Y TÚ... ¿Sabrías identificar cuál es tu impulso vocacional, qué comportamientos y acciones llevas a cabo alineados con el mismo diariamente y cuáles son las satisfacciones alcanzadas hasta ahora?

a bloquearnos a la hora de tomar alternativas distintas enfocadas a la resolución de nuestras necesidades (**afectando a nuestros estados anímicos**).

También puede quedar interrumpido por circunstancias externas a nosotros mismos (como la presión de los padres o las noticias pesimistas o alarmantes sobre el mercado laboral en los medios) que pueden bloquear la resolución de dichas necesidades y generar sensación de indefensión



si no contamos con los apoyos adecuados. De esta manera, el ciclo queda bloqueado y si esto se mantiene repetidamente, nuestra sensación de eficacia podría verse afectada de manera colateral a nuestra motivación en sus distintas dimensiones: disminuyendo la energía o el impulso para actuar, sintiendo una pérdida en la orientación o propósito y dificultando la persistencia en el

afrentamiento; y pudiendo manifestarse de forma severa como en el **síndrome de indefensión aprendida**.

No es algo que se dé únicamente en el entorno académico. Si en mi relación de pareja hay cosas que no me gustan pero no atiendo a mis necesidades por miedo al conflicto o por no saber cómo comunicarme... posiblemente eso afecte a mi autoestima, a mi estado emocional y a mi calidad de vida.

Comunicarme puede ser un primer paso para identificarlo... ponerle nombre, también.

Párate y reflexiona:

Ejercicio semanal para mantener la perspectiva y dar la vuelta a la desmotivación:

- **Un logro de la semana** (algo que haya hecho bien, incluso si es pequeño).
- **Un desafío que enfrentaste y cómo lo gestionaste** (o cómo planeas gestionarlo la próxima vez).
- **Un motivo** por el cuál elegiste esta carrera o campo de estudio / **Una meta o ilusión** que te gustaría cumplir ejerciendo esta carrera.



Para que sea un verdadero ejercicio (que deberíamos formalizar) y tenga mayor impacto, deberíamos de reflejarlo, expresarlo, e idealmente mantenerlo a nuestro alcance visual (escribirlo, expresarlo visualmente, compartirlo con alguien, exponerlo en un lugar propicio).

Por qué es importante la motivación

La motivación, por tanto, es el deseo de actuar al servicio de una meta. Es un elemento crucial para establecer y alcanzar nuestros objetivos. Nutre nuestra sensación de competencia y genera conexión social con nuestro entorno.

La motivación no es un constructo que podamos observar directamente, sino que se infiere a partir de nuestros comportamientos y sus manifestaciones.

Por ejemplo: puedo decir que estoy muy motivado/a en la carrera, pero si durante la semana no me vinculo al área de interés de ninguna forma (estudiando, asistiendo a congresos, leyendo un libro, buscando referentes, relacionándome con compañeros/as, buscando aplicaciones de a lo que me dedico...) quizá la inexistencia de acciones alineadas a eso que estoy verbalizando sea indicador de que algo no funciona (no hay congruencia entre lo que verbalizo y lo que hago).

¿Por qué es interesante conocer la motivación propia o la motivación de otra persona?

Porque nos ayuda a entender cuáles son las principales razones que desencadenan nuestras conductas o los comportamientos de los otros. De alguna manera es una forma de conocernos más a nosotros mismos y a nuestro entorno. Quizá tú y yo queramos dedicarnos a la psicología.

Mi motivación puede ser ayudar a otras personas y la tuya conocer cómo puedes aplicar la psicología a un emprendimiento financiero. Tenemos el mismo objetivo, pero motivaciones distintas.

Es decir, **existen distintos tipos de motivación que vienen determinados por distintos incentivos**. Por ejemplo, podemos actuar:

- **Por gusto.** Motivación intrínseca: *"Me encanta tratar con animales"*.
- **Por utilidad.** Motivación extrínseca: *"Quiero ayudar a otros a vivir mejor"*.
- **Por ser de una determinada manera.** Autoconcepto: *"Soy una persona muy empática, ideal para trabajos donde escuchar es importante"*.
- **Por ajustarme a estándares.** Motivación de logro: *"Debo mantener la tradición familiar de ser un buen abogado"*.
- **Por satisfacción.** Competencia: *"Quiero ser empresaria porque se me da muy bien gestionar grandes proyectos"*.
- **Por el ambiente.** Estado afectivo. *"Estar rodeado de niños en el día a día me da la vida"*.
- **Por reducir el estrés.** Creencias sobre el control personal: *"No puedo dedicarme a una actividad comercial donde tenga la presión constante de producir resultados a corto plazo"*.

- **Por estar acompañado.** Gregarismo, afiliación: *"En esta etapa necesito un trabajo que sea presencial, con personas sociables que queden después del trabajo, en un entorno inclusivo"*.
- **Por habilidades sociales.** Competencia social: *"Una carrera diplomática o de RRPP me permitiría sentirme en mi salsa y hacer lo que mejor se me da"*.

La ausencia de motivación a largo plazo puede asociarse al desarrollo de trastornos que afectan a nuestra salud mental como la depresión. La motivación abarca ese deseo de continuar esforzándose por alcanzar el significado, el propósito y una vida que valga la pena vivir.



Cuáles son las razones que nos llevan a perder la motivación en el entorno académico

¿Qué razones nos hacen perder la motivación en el entorno académico?

Como hemos podido observar, en nuestra motivación reside la voluntad para desarrollar la proactividad, evitar la procrastinación y persistir frente a las dificultades. Se ha estudiado que la motivación está detrás del éxito personal, pero también de la consecución de proyectos en equipo. Sin embargo, no siempre encontramos el contexto académico suficientemente estimulante.

La clave es identificar la causa de la falta de motivación para poder aplicar una estrategia específica. No obstante, aplicar una estrategia incorrecta (*por ejemplo, culpar a mis compañeros de no alcanzar los resultados esperados, cuando la razón es que no he participado en el proceso*) puede ser contraproducente, haciendo que la motivación flaquee aún más.

4 principales razones que hacen que nuestra motivación flaquee en el entorno académico:

1) Sobrecarga de trabajo y agotamiento

El exceso de tareas, exámenes, proyectos y responsabilidades académicas puede llevar al agotamiento físico y mental. Puede hacer

que invirtamos mucho tiempo en estas cuestiones frente a encontrar contextos que estimulen nuestra creatividad o la aplicación del conocimiento.

No disponer de tiempo para descansar o equilibrar los estudios con otras áreas de la vida puede generar desmotivación. La acumulación de tareas o procrastinar acciones puede generar estrés crónico y una sensación de estar atrapado.

2) Falta de propósito y conexión con la materia

Mis valores, mi propósito y la materia que estudio no coinciden. *Si la asignatura o los contenidos parecen abstractos o irrelevantes, la conexión emocional con el aprendizaje desaparece.* Se produce cuando la tarea que asumo no contribuye a algo que valoro. Es entonces cuando corro el riesgo de un menor compromiso con el estudio. La falta de coincidencia en los valores puede no ser evidente.

¿En qué claves puedes fijarte?.

Claves para realzar la valoración personal de una actividad:

- **Valor intelectual:** conexión entre la tarea y lo que encuentro interesante.
- **Valor identitario:** cómo esta tarea se basa o requiere de una capacidad específica mía y, por tanto, soy la persona más indicada para

ello porque dispongo de la habilidad necesaria.
Por ejemplo: trabajar en equipo, analizar, ser resolutivo/a o ser capaz de trabajar bajo presión.

- **Importancia:** cómo de crucial puede ser realizar dicha función para el objetivo común del equipo, de mi entorno, de mi propósito vital y/o de la sociedad.
- **Utilidad:** qué gano si realizo la tarea y qué ocurre si no la realizo.



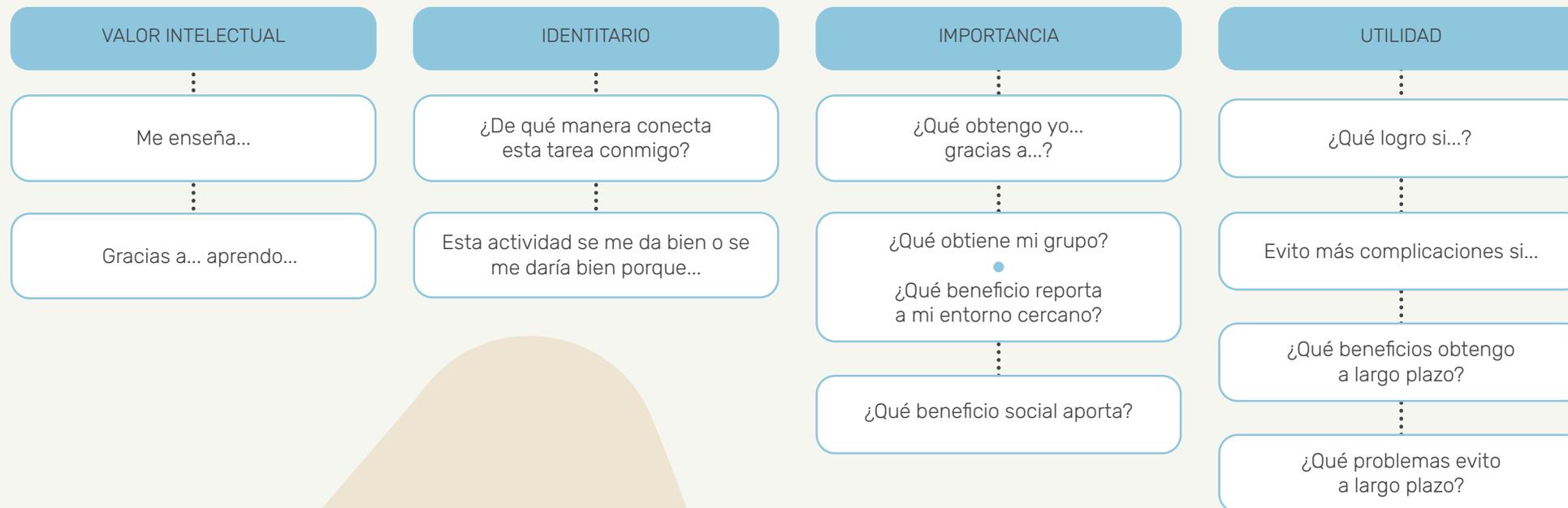
Te proponemos el siguiente ejercicio práctico:

1. Piensa en una tarea o actividad que te gustaría desarrollar, aún no has desarrollado o vas a tener que desarrollar próximamente (puede ser relacionada con tu ocio, tiempo libre o ámbito de conocimiento).

TAREA / ACTIVIDAD
A DESARROLLAR

.....

2. Una vez elegida identifica las claves que te facilitan realizar la valoración personal que podría tener esta actividad para ti:



3) Autoeficacia

La autoeficacia hace referencia a nuestra capacidad y habilidad de ejecutar una tarea en situaciones específicas y con un nivel de dificultad previsto.

La falta de autoeficacia está asociada a este diálogo interno clave: No creo que sea capaz de hacer esto. Nuestra motivación también puede verse afectada por una sobrecualificación con respecto a la tarea: *“Esta tarea no es suficientemente desafiante para mí”*.

4) Miedo al fracaso y/o a romper las expectativas

El miedo constante a no cumplir con las expectativas (ya sea de los profesores, la familia o las propias) puede paralizarnos.

Sentirse abrumado/a por la presión de obtener calificaciones perfectas o de ser los mejores en todo momento puede generar ansiedad, una pérdida de confianza en uno/a mismo/a y mucha dificultad para seguir esforzándose. Por tanto, la motivación también conlleva el manejo emocional que influye en nuestro desempeño y autoeficacia. Algunas emociones pueden hacer flaquear nuestra motivación.

Por ejemplo: si tengo rechazo por hacer algo que me ha pedido alguien con el que me he sentido decepcionado, va a afectar mucho a mi rendimiento el hecho de que busque omitir ese sentimiento. Por otra parte, nuestra motivación

A continuación, te planteamos el siguiente ejercicio:

1. Busca un espacio que para ti sea tranquilo y confortable, también puedes imaginarlo si no cuentas con la posibilidad de estar presente en el mismo.
2. Identifica los factores de desmotivación actuales:
 - ¿Qué te está resultando difícil en este momento? (Clases, relaciones, expectativas, ambiente...)
 - ¿Qué te genera más estrés o agotamiento en tu día a día?
 - ¿Hay algo específico que te esté haciendo dudar de seguir en tu carrera?
 - ¿Sientes que te falta apoyo o que las expectativas son abrumadoras?
3. Respira profundo: [Link aquí](#)
4. Diseña un plan de acción: debe ser claro, concreto y manejable, de forma que puedas tomar medidas reales para avanzar.
 - ¿Qué estrategias te serían más efectivas para resolverlo? ¿Qué apoyos necesitas?
 - Si es agotamiento académico: Programar descansos regulares o usar técnicas de estudio más efectivas (p. ej., Pomodoro).
 - Si es falta de propósito: Buscar prácticas profesionales, voluntariados o proyectos extracurriculares que te permitan aplicar tus conocimientos de manera práctica.
 - Si es estrés por expectativas: Hablar con un mentor, tutor o consejero para recibir orientación y apoyo.
 - Si es falta de claridad en el futuro: Investigar sobre las diferentes salidas profesionales de tu carrera o hablar con personas que trabajen en áreas relacionadas.
5. Visualízate en el futuro: tómate unos minutos para visualizar tu futuro y reconectar con tu vocación. Imagina que has logrado superar esta etapa de desmotivación y que sigues en tu carrera.
 - ¿Cómo te sentirás? ¿Qué cambios has implementado que te han ayudado a seguir adelante? ¿Qué logros alcanzaste?



original por dedicarnos a la política, al periodismo o a dirigir una empresa, puede quebrarse si nos sentimos altamente decepcionados o incluso traicionados en nuestra confianza por un político, periodista o dirigente empresarial, hasta el punto de identificar la decepción con la actividad o profesión en su globalidad.

El enfado o la frustración también puede venir determinados por la creencia de que alguien o algo externo te ha causado daño a ti o a tu imagen de ti mismo. Es decir, proyectamos una intención a la otra parte.

Las emociones son estados temporales, tienden a suavizarse con el tiempo y pueden transformarse.

5) Errores de atribución

Cuando no podemos identificar con precisión el motivo de las dificultades con una tarea o cuando atribuimos las dificultades a una razón que escapa a nuestro control, que es estable en el tiempo y ante la cual interpreto que no puedo hacer nada, puede haber una mayor resistencia a que el pensamiento creativo fluya para buscar una forma de resolverlo.

6) Falta de apoyo social o académico

El aislamiento en el entorno académico puede minar la motivación. No disponer de una red de apoyo social sólida, ya sea de compañeros/as, profesores/as o mentores, puede desmotivarnos.

No encontrar espacios o entornos informales donde conectar con nosotros y los demás sin que medien las expectativas externas, también. La soledad, la falta de orientación o incluso la competitividad desmedida pueden hacer que te sientas desconectado/a o desmotivado/a.

La investigación sugiere que nos **podemos retroalimentar mutuamente en la motivación en el ámbito académico. Trabajar en grupo o en equipos cooperativos puede aumentar nuestra motivación** académica.

Suele existir un mayor compromiso y motivación, un mayor sentido de responsabilidad compartida y un mayor deseo de apoyar a los compañeros/as. También, los grupos cooperativos obtienen mejores resultados académicos frente a los esfuerzos individualizados y desarrollan mayores habilidades socioemocionales. La interacción grupal fomenta la autorreflexión, el intercambio de ideas y la responsabilidad compartida.

Según Johnson y Johnson (1989), la interdependencia positiva que se crea en grupos cooperativos fomenta la motivación de los estudiantes. Cuando los estudiantes ven que el éxito de todo el grupo depende de sus contribuciones individuales, trabajan con mayor esfuerzo para lograr las metas compartidas.



Identificar las causas de la desmotivación académica es clave para aplicar estrategias efectivas y recuperar el impulso hacia el aprendizaje

Claves para desarrollar la automotivación

- ¿Cómo generar el impulso?
- ¿Cómo fomentar la orientación o el propósito?
- ¿Cómo mantener la constancia o el hábito?

En nuestro entorno académico inevitablemente nos enfrentaremos a actividades que no nos interesan de forma natural o que percibimos como aburridas, irrelevantes, incómodas o demasiado difíciles.

Mientras lo ideal es que las actividades nos resulten retos interesantes y desafiantes de manera natural, o podamos convertirlas en ello (motivación), esto no es siempre posible (vida real) y ahí es dónde entra el "compromiso" mediante el "esfuerzo por completar las tareas de manera puntual y fiable". Esto también es positivo (cuando falla la motivación, es cuando demostramos compromiso), con lo que hablar de que esto es perjudicial no parece muy constructivo, sino más bien restrictivo.

Aquí es donde aprovechar tu **motivación intrínseca** te puede ayudar. La motivación intrínseca es un término que se utiliza para describir el incentivo que sentimos para completar una tarea simplemente porque nos parece interesante o agradable.

La **motivación extrínseca** es lo que sentimos cuando completamos una tarea para obtener una recompensa externa, ya sea reconocimiento social

o un resultado ejemplar (una matrícula de honor, una nota elevada, un estatus social).

En resumen, la motivación intrínseca nos permite dar lo mejor de nosotros y nos enseñará cómo aportar más alegría al día a día académico.

6 formas sencillas de fomentar tu motivación intrínseca

1. Intenta entender.

¿Cómo encajan tus tareas pendientes en un marco general?. Normalmente las tareas asignadas son una parte de la solución a un problema mayor o un paso intermedio en el camino hacia una meta común y global más amplia.

Como puedes conocer el valor que tiene tu esfuerzo, reflexiona sobre el por qué :

- ¿Por qué elegiste esta carrera? ¿Qué te motivó originalmente?
- ¿Qué era lo que más te emocionaba o interesaba en ese momento?
- ¿Recuerdas algún momento en el que te sentiste realmente inspirado/a o comprometido/a con tu vocación?
- Si no fueras a estudiar esto, ¿qué extrañarías ?

2. Realiza las tareas sencillas de inmediato.

David Allen, en su libro Getting Things Done, hace referencia a una estrategia que se centra en la idea de que, si algo se puede hacer en menos de dos



4 claves para el mantenimiento de tu motivación

minutos, se debe hacer de inmediato en lugar de posponerlo. La idea es que si este tipo de tareas las dejamos pendientes, pueden acumularse y generarnos una sensación de abrumamiento.

Este tipo de tareas pueden asociarse con ejemplos como: revisar la agenda del día, ordenar tu escritorio, enviar una tarea pendiente o cualquier otra tarea rápida y sencilla.

3. Evita demasiadas repeticiones "sin sentido".

¿Qué puedes hacer para que el resultado sea emocionante?. Por ejemplo, ¿puedes desafiar a ejecutar la tarea en menos tiempo y, al mismo tiempo, lograr el mismo resultado o mejor?

Protege tu concentración en 11 pasos:

- 01 Apaga notificaciones
- 02 Reduce el multitasking
- 03 Duerme 8 horas
- 04 Concéntrate en el presente
- 05 Usa un temporizador
- 06 Toma descansos
- 07 Entrena a tu cerebro para desconectar de las redes
- 08 Haz ejercicio regularmente
- 09 Escucha música
- 10 Establece una prioridad diaria
- 11 Diviértete

¿Puedes conocer un dato curioso sobre algo que estés estudiando?

4. Busca oportunidades para ayudar a tus compañeros/as.

Cuando ayudamos a los demás, nos tomamos un descanso de nuestras propias preocupaciones, lo que nos relaja. Cuando logramos ayudar a alguien recibimos refuerzo positivo y comentarios que refuerzan nuestra autoestima e incluso se potencia nuestra sensación de control.

Establécete un objetivo diario de ayudar a un compañero/a de alguna manera. Esta experiencia positiva te motivará a seguir compartiendo conocimientos y hará que tu aprendizaje sea más significativo, profundo, duradero y eficaz cuando sea evaluado posteriormente.

5. Canaliza tus frustraciones en soluciones.

Los pensamientos y sentimientos negativos, cuando no se controlan, ralentizan nuestro cerebro y reducen nuestra creatividad, aumentan los niveles de estrés y dificultan la resolución de problemas.

6. Transforma algo aburrido en una oportunidad para el aprendizaje.

Considera qué puedes aprender de los demás. Presta atención a cómo piensan y cómo comparten sus visiones y en qué destacan. Pregúntate: ¿cómo podrías replicar eso que admiras de los demás o de alguien?. Aprovecha el aprendizaje compartido o cooperativo para participar, prestar atención, aprender nuevas cosas o hacer piña con el resto de compañeros/as.

Desarrollar la motivación intrínseca requiere de práctica y persistencia. Todo es empezar, experimentar los efectos positivos que tiene nuestro esfuerzo y mantener los hábitos que nos ayudan a avanzar con un propósito hacia nuestras metas.

El crecimiento personal puede ser la principal fuente de motivación intrínseca favoreciendo nuestra autonomía e independencia. Ésta motivación evoluciona con nosotros/as y nos ayuda a desarrollar nuestros propios incentivos para mejorar y lograr nuestros propósitos.

Cambia pensamientos intrusivos por otros alternativos:



Ejercicio práctico: evalúa y fomenta tu motivación intrínseca

En la gran mayoría de casos, la acción y el impulso precede a la motivación. Especialmente la acción comprometida, es decir, aquellas acciones que tienen un valor relevante para ti.

Déjame darte un ejemplo básico: *¿Alguna vez has tenido ganas de quedarte en casa y ver la televisión sin estar motivado/a en absoluto para ir al gimnasio?. Pero, ¿alguna vez también has notado que a veces ibas al gimnasio y no solo te sentías mejor contigo mismo/a sino que estabas más motivado/a para volver más tarde?*

Analiza si tu motivación flaquea a nivel académico

Para evaluar si flaquea tu motivación en el ámbito académico, **en la siguiente página te proponemos un chequeo de dos minutos para evaluar tu nivel de desgaste emocional.**

Escribe del 0 al 10 (siendo 0 totalmente desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo) cuánto de identificado/a te sientes en las siguientes dimensiones.

Tu puntuación es la suma de todas las dimensiones sobre un máximo de 60 puntos. Aunque el número total de puntos es importante, lo que es más útil es tu puntuación en cada una de las seis dimensiones.

DIMENSIONES	GRADO DE ACUERDO / DESACUERDO (siendo 0 totalmente desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo)
Carga de trabajo: la sostenibilidad de la cantidad de trabajo es adecuada a mis otras responsabilidades.	<input type="text"/>
Valores: me conecto con mis estudios en un nivel más profundo y sentido.	<input type="text"/>
Recompensa: gracias a mi estudio obtengo recompensas, reconocimiento, oportunidades de trabajo, desarrollo salarial o financiero, beneficios empresariales (desarrollo de emprendimiento) o recompensas sociales (aplicación del saber científico a necesidades sociales).	<input type="text"/>
Control: dispongo de autonomía sobre cuándo, dónde y cómo estudio.	<input type="text"/>
Equidad e identidad: tengo la sensación de que soy tratado equitativamente en relación con mis compañeros/as. Tengo la sensación de ser reconocido o de que estudiar me ayuda a conformar mi identidad, a participar desde el conocimiento o a reforzar mi posición y/o mi imagen en mi entorno social o comunitario.	<input type="text"/>
Comunidad: el entorno universitario me permite establecer relaciones profesionales que potencian mi desarrollo personal y académico.	<input type="text"/>
TOTAL: _____ / 60	

Resultados:

60-40 puntos	Alto grado de motivación por mis estudios y bajo grado de desgaste emocional.	40-20 puntos	Moderado grado de motivación por mis estudios y moderado grado de desgaste emocional.	20-0 puntos	Bajo grado de motivación por mis estudio y alto grado de desgaste emocional.
---------------------	---	---------------------	---	--------------------	--

A continuación, te facilitamos una **herramienta para auto testear tu propia motivación:**



Resultados:

60-40 puntos	Tu nivel de motivación es elevado.
40-20 puntos	Tu nivel de motivación esta en un término medio. Busca cómo encontrar nuevas fórmulas para elevar tu estado motivacional.
20-0 puntos	Tu nivel motivacional es bajo o elevadamente bajo. Busca apoyo profesional para recuperar tus motivos.

¿Qué necesidades tienes?

Autonomía, relación, dominio o control de la tarea, capacitación profesional, autorrealización...

¿Percibes que estudiando podrías satisfacer esas necesidades?

SÍ

NO

¿Te consideras capaz de hacer bien tu trabajo?

SÍ

NO

¿Crees que se te trata de manera justa?

SÍ

NO

¿Encuentras tu ámbito estudiantil como significativo para tu rendimiento?

SÍ

NO

¿Conoces los resultados que obtienes de tu estudio?

SÍ

NO

¿Te sientes responsable de dichos resultados?

SÍ

NO

Cómo puede ayudarte el #PAE

Recuerda que tu universidad ha puesto a tu disposición el **Programa de Ayuda al Estudiante (#pae)** que es un servicio de asesoramiento psicológico que puedes usar si estás sintiendo algún tipo de malestar psicológico.

Tienes a tu disposición un equipo de psicólogos que te orientarán para cuidar de tu salud mental, facilitándote pautas y estrategias para afrontar lo mejor posible la situación que estés viviendo.

Es un servicio que está disponible para ti 24/7, además de ser anónimo y confidencial; te animamos a que lo pruebes.

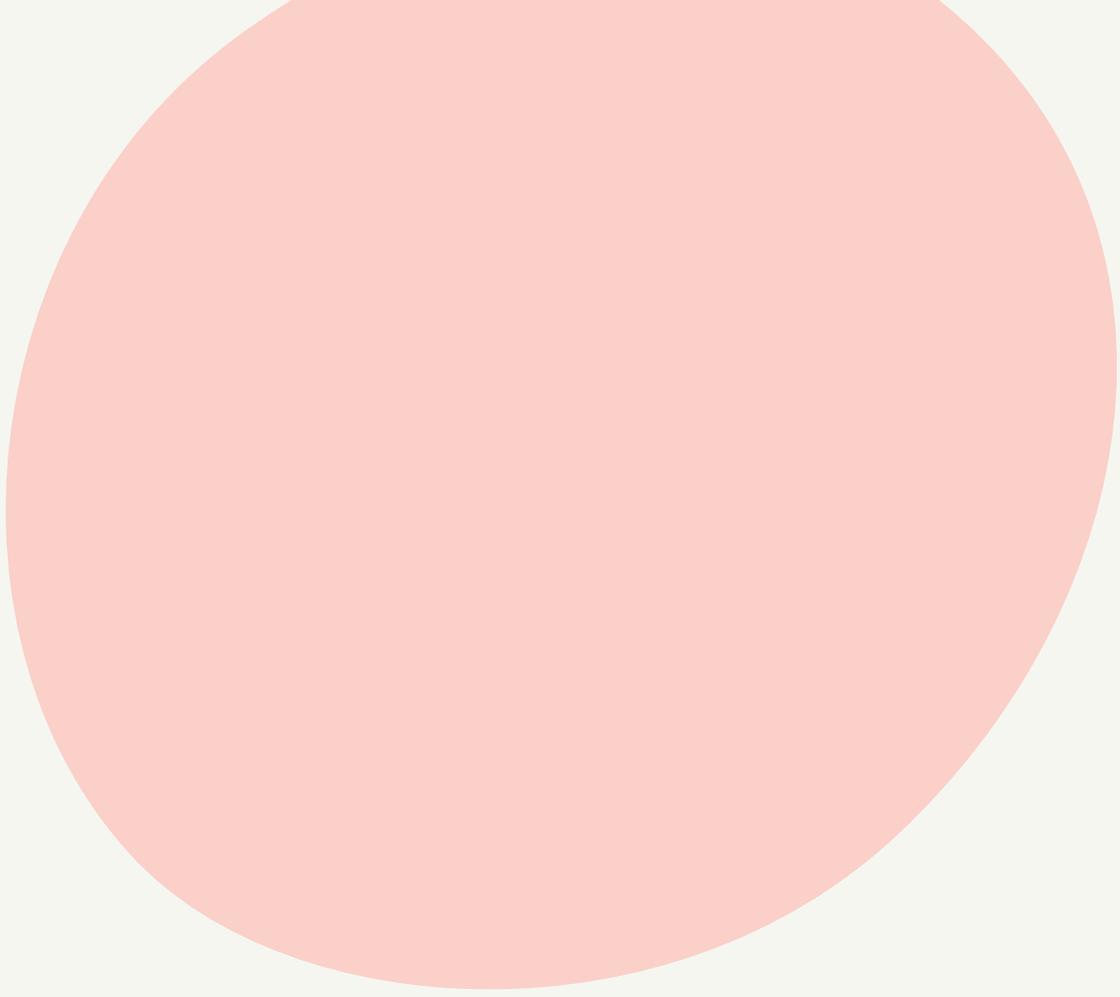
Llama: 91 159 98 81

Escribe: pae@afforhealth.com

Chatea: App forHealthHUB

forHealth**HUB**





AfforHealth

