



MOTIVACIÓN ACADÉMICA

¿CÓMO LLEGAR A MIS METAS?



El termino **MOTIVACIÓN** hace alusión al interés por alcanzar metas o tareas que usualmente nacen a raíz de una necesidad (de diversión, de crecimiento personal, económicas, etc).



Mientras que la **MOTIVACIÓN ACADÉMICA** se define como aquellas conductas que se dirigen a cumplir metas en los estudios, y se relacionan con el logro académico.



La **MOTIVACIÓN ACADÉMICA** se relaciona de manera estrecha con las creencias que tienen los estudiantes acerca de su capacidad para realizar una determinada tarea (expectativas), con el valor que le dan al cumplimiento de dichas tareas y con las reacciones emocionales que se desprenden del cumplimiento o no cumplimiento de estas

(Pintrich y Bockaert, 2000).

Sin embargo, en ocasiones podemos sentirnos desanimados o “desganados” al realizar lo que nos proponemos.

Usualmente esto pasa porque, nos sentimos cansados, deprimidos o ansiosos por cosas que pasan en nuestra vida y entorno, que no nos dejan concentrarnos en nuestras actividades.

Nos sentimos **DESMOTIVADOS**



¿Qué hacer cuando
me siento desmotivado?



1.

Recuerda por qué decidiste ingresar a estudiar.

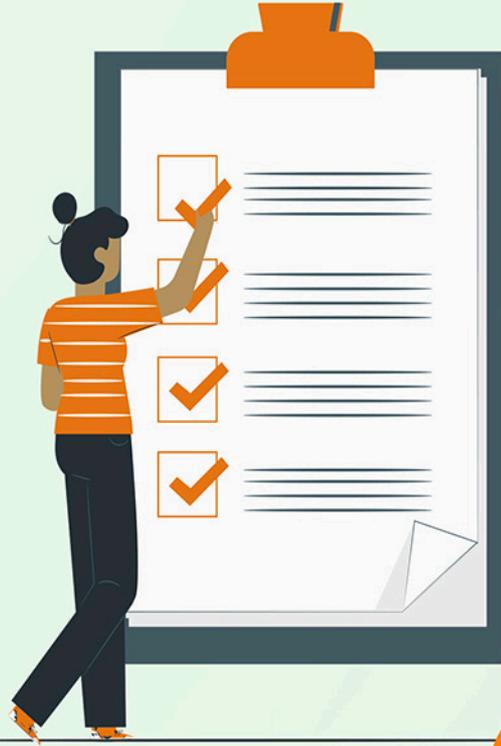
- ¿Qué metas quieres cumplir a futuro?
- ¿De qué manera tu carrera puede ayudarte a lograr estas metas?



2.

Organiza tus horarios de estudio.

- Prefiere sesiones cortas pero productivas, que estén orientadas a un objetivo (ej: hacer el punto A del informe).
- No te estreses pensando en la cantidad de cosas por hacer que te falta, concéntrate en una tarea a la vez.



3.

Busca un espacio adecuado donde puedas estudiar.

- Un lugar que no tenga mucho ruido o distracciones.
- Elige una silla cómoda y una mesa que esté a la altura necesaria.
- Si no tienes un lugar para designar como espacio de estudio, puedes convertir el comedor, el patio o tu habitación en un lugar de estudio que después puedas desarmar.



4.

Utiliza tu creatividad para encontrar nuevas formas de estudio que te parezcan atractivas.

- Puedes hacer mapas conceptuales, crear canciones, hacer exposiciones, armar siglas, etc.



5.

Apóyate en tus compañeros.

- Crea grupos de estudio que te ayuden a conversar de los aprendizajes y de las preguntas o dificultades que aparecen durante el proceso.
- También podrás conocer nuevas formas de estudio que podrían servirte.





6.

Dale tiempo al ocio.

- Probablemente te sientas abrumado y cansado del estudio, repón energías.
- Ver la serie del momento, escuchar música, leer un libro o solo tomar una siesta te pueden ayudar.

Identifica qué es lo que está causando tu **DESMOTIVACIÓN:**

No olvides que estamos pasando
por una situación de Confinamiento.

Esta puede estar provocando cambios en tu estado de ánimo
y problemas en tus relaciones.



Esperamos que estos consejos, te ayuden a encontrar algunas soluciones y a mejorar tu estado de ánimo, para que, logres concentrarte en tus metas y objetivos.

¡SIGUE MOTIVADO

Nos vemos pronto!





MOTIVACIÓN ACADÉMICA

¿CÓMO LLEGAR A MIS METAS?

Desarrollado por la Dirección de Permanencia Estudiantil ENAC



enac.cl   *se Trata de Ti*