

TOMA LAS RIENDAS DE TU MOTIVACIÓN

10 ACCIONES CONCRETAS PARA FAVORECER TU MOTIVACIÓN ACADÉMICA:

1

Ten un propósito: ¿Por qué estoy haciendo esto?

2

Comprométete: De esta manera podrás tener una dirección clara hacia donde ir.

3

Controla tus impulsos: Una parte de ti va a tender a no hacer las cosas.

4

Usa tu reloj biológico: Hay momentos que son mucho mejores para estudiar que otros, usa esos momentos para estudiar lo que te parece mas interesante y/o mas difícil.

5

Controla el ambiente: Busca un buen lugar para estudiar, apaga el celular, sé asertivo, aprende a decir NO.

6

Sé realista: No te propongas metas demasiado altas. Si no son realistas no las podrás cumplir.

7

Ponerte metas para ir mejorando gradualmente: No intentes todos los grandes cambios de una vez.

8

Encuentra recompensas: Cuando estes logrando algo que te haga sentir bien, prémiate con una pequeña recompensa.

9

Aprende a creer en ti mismo: Sé realista, no te engañes a ti mismo.

10

Explora los problemas detrás de los problemas: ¿Por qué te comportas de cual o tal manera?

Algunas maneras de explorarlo:

- Reflexiona
- Discútelo con amigos
- Leer libros sobre el tema
- Participa en consejería individual o grupal

Ejercicios de motivación

→ Enumera 5 factores que te motivan para rendir bien en la Universidad.

→ Enumera 5 factores que te impiden ser un estudiante destacado.

→ Describe cómo estos factores pueden entrar en conflicto entre sí.

→ Cómo podrías lidiar con uno de estos factores. Elige un factor y desarróllalo.
