

## APRENDER Y ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD

# LA MOTIVACIÓN

### EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

#### ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

Es el complejo proceso psicológico que nos moviliza y dirige hacia un objetivo y que nos insta a perseverar en la dirección propuesta.

A continuación te presentamos algunas recomendaciones para mantenerte motivado pese a las frustraciones.

#### 1 CLARIFICA TUS METAS

Reflexiona acerca de tus intereses y plantea objetivos específicos, tales como aprobar, obtener un promedio que permita ser ayudante, etc. El grado de importancia, utilidad, dificultad o interés que le atribuyas a la meta, junto con tu creencia si podrás alcanzarla o no, determinará tu nivel de motivación.

#### 2 PLANIFICA

Contempla los pasos a seguir y asigna plazos dentro del semestre. Considera planificar en el largo, mediano y corto plazo. Corrige la planificación conforme ocurran cambios o eventualidades.

#### 3 PRIORIZA

Revisa cada asignatura en función del grado de dificultad y pondera esto en la planificación.

#### 4 DISEÑA TU ESTRATEGIA

Selecciona y evalúa las técnicas más eficientes para cada ramo: tomar apuntes, grabar y escuchar las clases, hacer resúmenes, cuadros comparativos, entre otras.

#### 5 EVALÚA TUS FALLOS Y ACIERTOS

Busca explicaciones objetivas para tus éxitos o fracasos, identificando sobre todo qué está en tus manos y qué dependía de factores externos, cuáles son las instancias o condiciones que favorecieron los logros o propiciaron los fallos, etc.