

# **MOTIVACION Y APRENDIZAJE AUTORREGULADO**

Programa Atención Integral - UAI



# PORQUÉ NOS BESAMOS???

- La piel de los labios es la más fina y sensible del cuerpo. Esto implica que en ellos tenemos la mayor densidad de receptores de tacto por milímetro cuadrado de todo nuestro ser.
- Un largo beso posibilita “probar” el sabor de la otra persona, intercambiando en promedio 80 millones de bacterias —¡curioso dato!—
- La información activada por un beso es transmitida a la corteza cerebral por millones de neuronas y ésta responde produciendo neuroquímicos que nos influyen a tomar nuestra próxima decisión.
- Dopamina, Adrenalina (placer, motivación, riesgo), Oxitocina (apego, conexión), Cortisol (estrés)
- Un trabajo de la Universidad de Albany, EE.UU, encontró que un 59% de los hombres y un 66% de las mujeres finalizaron una relación incipiente por un beso que no anduvo bien.

# Usted o alguno de sus alumnos o de las personas de su equipo:

- Se siente a menudo aburrido o desmotivado?
- No cumplen con algunas tareas?
- Siente que el tiempo no le alcanza?
- Tienen dificultades para completar proyectos grandes?
- Dejan todo para ultimo momento?
- No logra priorizar su trabajo ni decidir que es lo más importante?
- Tiene ideas maravillosas pero nunca las realiza?

**ESTE TEMA LE CONVIENE!**



# OBJETIVO

---

Comprender a la motivación como el motor inicial del aprendizaje, ya que sin emoción no hay aprendizaje.

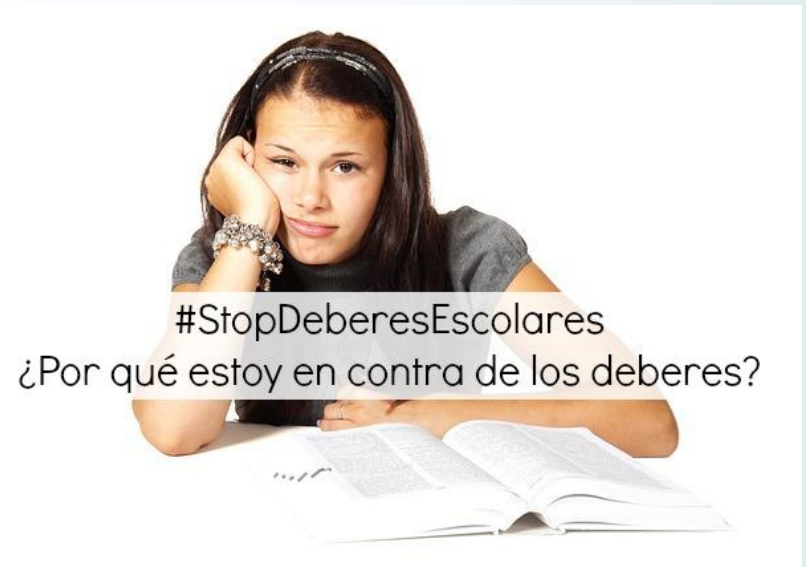




- Muchos niños sienten curiosidad e interés (desafío) al comenzar a asistir a la escuela



- Pero terminan sintiendo aburrimiento y desinterés .
- Estudiar se convierte en un trabajo “que se tiene que hacer” y que no es interesante (Wigfield y Wentzel, 2007).





La emoción está relacionada con la atención, las metas y la profundidad del aprendizaje (Guthrie y col, 2006; Hidi y Renninger, 2006).



Motivación: Estado interno que activa,  
dirige, mantiene el comportamiento.





# Tipos de motivación

- Motivación intrínseca
- Motivación extrínseca



# *Motivación extrínseca*

La razón para la actuación es alguna consecuencia separable de ella, ya sea dispensada por otros o autoadministrada.



# ***Motivación intrínseca***

Actividades cuya razón es la satisfacción, es inherente a la actividad en sí misma, más que en contingencias o refuerzos



# Cual es mejor intrínseca o extrínseca?

Si los profesores esperan que la motivación intrínseca siempre dará energía a todos sus alumnos se sentirán desilusionados.

Los profesores deben avivar la motivación intrínseca, pero hay situaciones donde los apoyos externos son necesarios.

Combinar ambas estrategias representa mayores beneficios (Pintrich, 2000; Valle y col, 2009).



# Aprendizaje autorregulado (Pintrich, 2000,2004).

Es posible regular la motivación a través de una serie de estrategias que ayudan al estudiante a regular creencias motivacionales y emociones.

Estas estrategias pueden ser adoptadas conscientemente o bien ponerse en marcha de forma automática.

Estas estrategias pueden ser enseñadas, aprendidas o modificadas.



# Para motivar o automotivarnos se requiere tener en cuenta lo siguiente:

1. Autoeficacia
2. Metas
3. Atribuciones
4. Estrategias de Aprendizaje autorregulado



La autoeficacia es  
necesaria para la  
motivación



# Qué es la autoeficacia?





# Es capaz de hacer esto?



# Podría hacer esto?



De un ejemplo de lo que usted  
es capaz de hacer bien?



# Autoeficacia



Conocimiento de la propia habilidad para desempeñarse con éxito en una tarea específica, sin la necesidad de hacer una comparación con las habilidades de los demás



# Autoeficacia

La pregunta es:  
yo podría  
hacerlo?

La pregunta no  
es: los otros lo  
hacen mejor?



# Entre mayor autoeficacia:

---

Mayor esfuerzo

---

Mas persistencia ante los contratiempos

---

Metas mas elevadas

---

Mayor utilización de estrategias cuando las antiguas fallan.

---

Mas motivación intrínseca en la tarea.



La autoeficacia es  
especifica de la tarea y  
del contexto.



# Cómo aumentar la autoeficacia?





---

# Motivadores?

---

# Sirve la persuasión social?



# Formas de aumentar la autoeficacia

---

Experiencias de éxito

---

Experiencias vicarias

---

Emociones y sentimientos



# Las experiencias de éxito aumentan la autoeficacia



# Las experiencias de éxito aumentan la autoeficacia

Éxitos pasados atribuidos a la habilidad, el esfuerzo o las estrategias y no a la suerte o a la ayuda de los demás.



Los éxitos pasados  
motivan. Los fracasos  
repetidos desmotivan.  
El éxito es “adictivo”.



---

Cómo lo aplicaría? lo de las experiencias de éxito como fuente de la autoeficacia en una clase?

---

De manera especial, cómo lo aplicaría con los niños con Dificultades de Aprendizaje?



# Experiencias de éxito y Aprendizaje

---

La flexibilización curricular es fundamental para asegurar experiencias de éxito

---

Se requiere *hacer la relación entre el éxito y el esfuerzo.*

---

Flexibilizar (ajuste de metas al nivel actual de cada alumno, no la disminución del esfuerzo, ni regalar la nota).



---

# Las experiencias vicarias de éxito aumentan la autoeficacia





# Experiencias Vicarias: “Si ellos pueden hacerlo yo también”.

Ver a otras personas tener éxito en esa tarea o una tarea similar (testimonios)



Cómo aplicaría en clase lo de las experiencias vicarias como fuente de la autoeficacia?



# Experiencias vicarias y Aprendizaje

- Destacar el progreso de los estudiantes en una tarea específica
- Compartir **la forma** en que usted u otros han desarrollado sus habilidades.
- Compartir historias de estudiantes que hayan superado dificultades.
- Realizar trabajo colaborativo **mediado por el maestro**



Emociones y  
sentimientos  
positivos aumentan  
la autoeficacia



- Video alfabeto emocional



**“Las Emociones son funciones biológicas del Sistema Nervioso, que han evolucionado como respuestas fisiológicas y conductuales especializadas para la supervivencia de la especie”**

Kandel





**Somos seres emocionalmente contruidos,  
estamos llenos de afectos, amor.....  
también de agresividades y tristezas**

**El aula es una zona de contagio emocional  
positivo y negativo**

**Las emociones son necesarias para  
manejar el entorno social y para la  
adquisición del aprendizaje**



Las emociones positivas actúan como motivadoras del aprendizaje, aumentan la atención selectiva y sostenida y facilitan la memorización. Las emociones negativas bloquean.





# Emociones y aprendizaje



---

Complementar la instrucción con sentido del humor, experiencias personales y anécdotas (pero evitar caer en detalles irrelevantes).

---

Fomentar la sorpresa y la curiosidad



# Emociones y aprendizaje

Mantener el nivel de activación correcto (si están a punto de dormirse, presentar variedad, estímulo, sorpresa, actividad física).



La ansiedad o la sensación de “mal augurio” disminuyen la autoeficacia.



# Cómo evitar que la ansiedad interfiera en el rendimiento académico?

---

Estrategias emocionales  
(de afrontamiento)

---

Estrategias cognitivas  
(metacognitivas)



# Estrategias afrontamiento ansiedad

- Estrategias de relajación
- Reconocimiento, expresión y manejo de sentimientos (validar que el aprendizaje implica frustración, confusión o cansancio)
- Disminuir presión de tiempo innecesarias
- Exámenes de prueba
- Evitar basar la mayor parte de calificación en un examen, otorgar créditos adicionales
- Enseñar a establecer metas reales y claras, paulatinamente mas complejas.



# Estrategias metacognitivas para el manejo de ansiedad:

---

Muchos estudiantes ansiosos tienen hábitos de estudio inadecuados.

---

El estar más relajado no mejora automáticamente su rendimiento si no mejoran los hábitos de estudio



Qué tiene que ver la  
**autoeficacia de los profesores**  
con la motivación y los  
resultados de los alumnos?



# Profesores autoeficaces

---

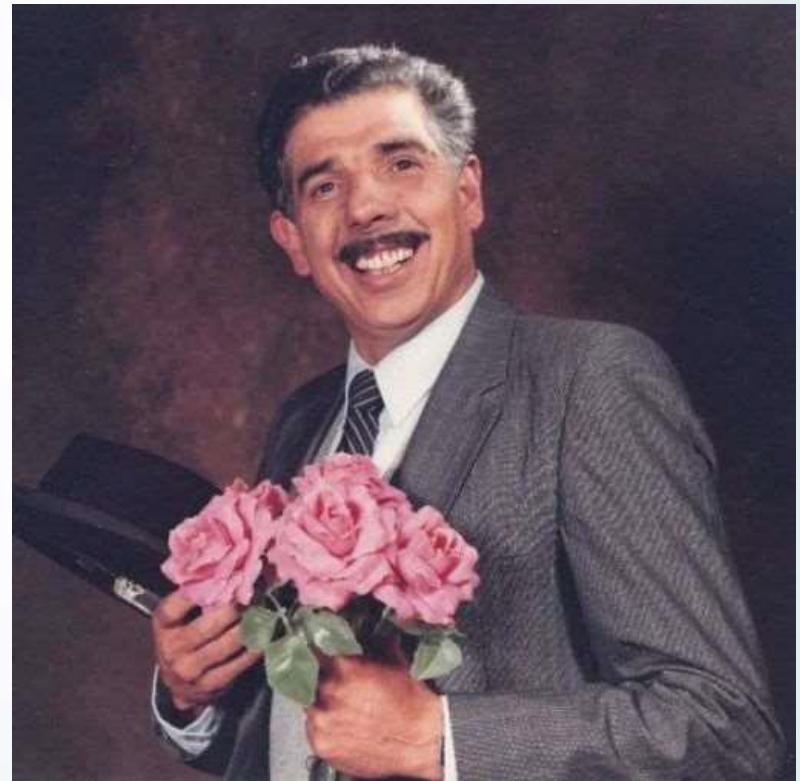
La autoeficacia del profesor predice el rendimiento de los alumnos

---

Creen que pueden enseñar a todos los estudiantes incluso los que tienen dificultades

---

Trabajan más arduamente, son más perseverantes y menos proclives a sentirse agotados





- Rita Pierson, maestra durante 40 años, una vez escuchó a una colega decir:

"No me pagan para querer a los niños". Su respuesta fue:

"Los niños no aprenden de la gente que no les gusta". Un llamado conmovedor para instar a los educadores a creer en sus alumnos y para que se conecten verdaderamente con ellos a nivel personal y humano.



“El propósito de una buena educación y el papel de una sociedad próspera es permitir que se cultive lo mejor y se reprima lo peor de la naturaleza humana”

Antonio Damasio



*“Lo que haga un maestro puede cambiar para siempre la vida de un niño”*



