

PASIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN.



¿Qué es la automotivación y por qué es importante en la educación?

La capacidad de motivarse a uno mismo (automotivación) es una habilidad importante hoy en día en la educación. La automotivación impulsa a las personas a seguir adelante incluso ante los reveses, a aprovechar las oportunidades y a mostrar compromiso con lo que quieren lograr. La automotivación es la fuerza que nos empuja a seguir adelante: es nuestro impulso interno para lograr, producir, desarrollarnos y seguir avanzando. Comprender y desarrollar su automotivación puede ayudarlo a tomar control de muchos otros aspectos de su vida y educación.

La motivación es una de las tres áreas de habilidades personales que son parte integral del concepto de inteligencia emocional. Es el “por qué” detrás de todo lo que haces y la razón por la que podrías emprender una causa, comprometerte con una acción o trabajar para alcanzar una meta. ¿Cuál es la conexión entre pasión y automotivación? La pasión es una emoción sobre la que se debe actuar. Un deseo alimentado por la pasión producirá los mejores resultados en la vida y la educación. Encontrar lo que te apasiona es un viaje en sí mismo.

ENFOQUE PRINCIPAL

¿QUÉ ES LA AUTOMOTIVACIÓN Y POR QUÉ ES IMPORTANTE EN LA EDUCACIÓN?

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA PARA APRENDICES APASIONADOS DE POR VIDA.

AUTOMOTIVACIÓN FUERA DE LA CAJA

CONSEJOS PARA POTENCIAR TU AUTOMOTIVACIÓN



A menudo, cuando no vives tu pasión, estás viviendo la vida que crees que es aceptable para los demás. Quien vive su pasión tiene una motivación interna que ayuda a equilibrar su situación. Aunque existe un poco de incertidumbre en torno a tu pasión, no puedes subestimar el valor de amar lo que haces. "Si no apuntas a nada, es fácil lograrlo".

Motivación intrínseca para aprendices apasionados de por vida

La pasión se define como una fuerte inclinación hacia un objeto, actividad, concepto o persona que uno ama (o le gusta mucho), valora mucho, en el que invierte tiempo y energía de forma regular y que es parte de la propia identidad. Además, el modelo propone dos tipos de pasión: pasión armoniosa (HP) y pasión obsesiva (OP). El primer tipo de pasión se internaliza de forma autónoma en el yo, o en otras palabras, el individuo acepta libremente el objeto de la pasión como importante, sin ninguna contingencia asociada (Deci & Ryan, 2000; Mageau et al., 2011; Ryan & Deci, 2000).



OP, por otro lado, resulta de una internalización controlada del objeto de la pasión, lo que significa que los valores y regulaciones asociados con la actividad que uno ama se internalizan con contingencias asociadas (por ejemplo, autoestima, sentimientos de aceptación social, etc., Lafrenière et al., 2011; Mageau et al., 2011), y por lo tanto, el individuo puede tener dificultades para controlar su impulso de comprometerse con su pasión (Vallerand, 2015).



AUTOMOTIVACIÓN FUERA DE LA CAJA

¿Qué se necesita para motivarse y pensar fuera de lo común? Bueno, primero tenemos que saber qué es realmente “la caja”. “La caja” simplemente se refiere a reglas, regulaciones y expectativas. Cada vez que sigues un camino establecido, resuelves un problema con las respuestas esperadas o haces algo basado en lo que ya sabes, estás viviendo dentro de “la caja”. La técnica de motivación más simple y una de las más efectivas es saltar. La mejor parte de pensar fuera de lo común es que no es necesario pensar en nada específico. Tener un sentido positivo de autoestima te motiva a aprender, mejora el comportamiento en el aula y mejora el rendimiento académico.



El mayor peligro para la mayoría de nosotros no es que nuestro objetivo sea demasiado alto y no lo alcancemos, sino que sea demasiado bajo y lo alcancemos.
(Miguel Ángel)



Debes fijarte metas que estén fuera de tu alcance para tener siempre algo por qué vivir.

(Ted Turner)

¡Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte a aumentar tu automotivación!

- Recuerda tu “por qué”
- Comience simple
- Ver lo bueno en lo malo
- Conocete a ti mismo
- Sigue tu progreso
- Pon tu objetivo en el calendario

