

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

- Organizarse
- Principios de la motivacion.
-

APUNTES O NOTAS DE CLASE

Saber organizarse es necesario para
-Llevar a termino un proyecto.

-Ejecutarlo de manera correcta.

-No gastar energia de mas.

-Disfrutar del proceso.

BASICAMENTE, PARA TODO

LA BUENA ORGANIZACION ES UNA HABILIDAD QUE SE APRENDE.

HABILIDADES COGNITIVAS PARA UNA BUENA ORGANIZACION:

- Planear el futuro
- Gestionar tiempos.
- Priorizar tareas.
- Mantener concentracion y motivacion.

LOS 5 PRINCIPIOS DE LA MOTIVACION.

1.-La motivacion es un proceso de administracion de energia.

2.-La motivacion requiere reabastecimiento.

-retos, novedad, premio, evitar castigo. -Aprendizaje, Descanso, Diversion, Sentido

"LA MOTIVACION NECESITA MOTIVOS"

3.-LA MOTIVACION ES HEDONISTA: busca el placer.

4.-La motivacion es egoista.

5.-Podemos aprender a fabricar nuestra motivacion.

FUNCIONES EJECUTIVAS Y DONDE ENCONTRARLAS

Es la capacidades cognitivas para realizar una conducta y supervisarla.

RESUMEN

La motivacion es esencial en cualquier proyecto que vayamos a realizar.

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

-Componentes de una tarea

-FUNCIONES EJECUTIVAS

-Energia emocional.

APUNTES O NOTAS DE CLASE

Cualquier tarea se compone de 4 elementos:

- 1.-Formulacion de metas
- 2.-Planeacion.
- 3.-Ejecucion de plan.
- 4.-Performance adecuado.

FUNCIONES EJECUTIVAS:

FLEXIBILIDAD COGNITIVA: Capacidad de adaptarse.

INHIBICION: Controlar los impulsos.

MONITORIZACION: Capacidad de autosipervisar tu conducta y evaluar .

PLANIFICACION: Cap. de anticipar tu futuro.

MEMORIA DE TRBAJO: Cap. de amacenar temporalmente informacion.

TOMA DE DECISIONES: Cap de evaluar distintas opciones y elegir.

RESOLUCION DE PLROBLEMAS: Cap. de solucionar log. un prob.

COSAS QUE ALTERAN NUESTRAS FUNCIONES EJECUTIVAS:

-Estrés, Cansancio, Depresión, Neurodivergencias, Falta de motivación, Hambre, Sueño, Medicamentos Enfermedades, Ansiedad.

EL COSTO SECRETO DE LO QUE HACEMOS:

Es la energía emocional.

normalmente nos organizamos en unidades de tiempo y olvidamos la energía emocional.

Metaforiza tu energía y mide que tanto das en cada una de las actividades.

4 PASOS PARA UTILIZAR EL CONCEPTO.

- 1.-Identifica actividades diarias.
- 2.-Metaforiza tu energía.
- 3.-Asigna puntos de energía a cada actividad.
- 4.-Conoce y evalúa tu límite.
- 5.-Integra esta técnica a tu planeación.

RESUMEN

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

- Pasos para planear efectivamente
- Estrategias par amantener la motivacion.

APUNTES O NOTAS DE CLASE

5 PASOS PARA PLANEAR EFECTIVAMENTE.

Desintegra el proyecto en sus partes esenciales.

Desintegra de nuevo en tareas as pequeñas.

Asigna valores de enrgia emocional

Crea listas diarias para avanzar.

Integra tu rpoyecto en las listas diarias.

USA RECORDATORIOS VISUALES.

5 ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA MOTIVACION.

1.-Que tus proyectos cuenten una histora con todas sus partes:

-Arranque, Meseta, Climax, Resolucion.

RESUMEN

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

- Historias
- Hitos
- Hazlo aun que no tengas mot.
- Incomodidad=aliada
- Divagar=creatividad.
- Eficiencia>orden.

APUNTES O NOTAS DE CLASE

5 ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA MOTIVACION (proyectos mediano y largo plazo)

- 1.-Que los proyectos cuenten una historia.
 - Arranque: Empezar por actividades que me capten la atencion.
 - Meseta: Siguientes tareas, con su debido orden.
 - Climax: Mas interesantes, fuertes y de mayor atencion.
 - Resolucion: Consideraciones para cerrar el proyecto, faciles.

Es necesario no quemar las actividades que nos gustan al inicio.
 Darle un sentido al proyecto.
 Cuidar el efecto dopaminergico.
 Distribuir tareas por desgaste emocional y fisico.
 Relajacion al cerrar el proyecto.

- 2.-Hitos (puntos al cual llegar)
 - Metas, Constantes, observables y medibles, Recompensar con experiencias.

3.-Fake it 'til you make it.
 HACERLO AUNQUE NO TENGAS MOTIVACION.
 FABRICA TU MOTIVACION.
 ACTUA COMO MOTIVADO Y SOLO LLEGARA LA MOTIVACION.

"La inspiracion existe pero tiene que encontrarte trabajando" -Picasso

- 4.-La incomodidad es tu aliada. (estimulo por accion)
 - Genera circunstancias que te obliguen a resolver por hartazgo.
 - Solo incomodidades circunstanciales, nunca necesidades fisicas/fisiologicas/sociales.

- 5.-Divagar es una feature de las mentes creativas, not a bug
 - RESUELVE PROBLEMAS DIVAGANDO
 - Deja el problema y deja la creatividad trabajar.

EFICIENCIA>ORDEN: Prioriza la flojera, para mayor rapidez.
 Movimiento extra=energia malgastada.

Prioriza la flojera es priorizar la adecuada de nuestra energia para disfrutar mas la vida.

RESUMEN

Es necesario el sentir que estas en una historia para tomarte mas gusto al proyecto, metas, y hay que realizarlo aunque no tengamos motivacion, ya que esta se fabrica, la incomodidad puede ser una gran aliada para realizar tareas, y el divagar aumenta la creatividad para resolver problemas.

La eficiencia siempre ira primero que el orden.

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN

TÍTULO:

FECHA:

ASIGNATURA:

HOJA N°:

IDEAS CLAVE

(Ideas principales, palabras clave, preguntas, etc.)

APUNTES O NOTAS DE CLASE

RESUMEN