



CLASE 4: INFLUENCIA DE LOS AFECTOS EN EL APRENDIZAJE

Versión 1.0, 2018 – Beatriz Painepán Sandoval

MOTIVACIÓN

La energía para mantener un ritmo de estudio y aprendizaje en la Universidad está básicamente cimentada en la motivación. Las fuentes de motivaciones son de diverso orden (motivación intrínseca o extrínseca, planes a futuro, interés por la materia, el lugar de estudio, buenos compañeros y amistades, entre otros). Mientras más alineadas se encuentren estas fuentes de motivación, más energía podemos considerar para abordar el arduo trabajo de estudiar de forma profunda y ejercitando el nivel del pensamiento crítico.

LA MOTIVACIÓN PUEDE SER EXTRÍNSECA O INTRÍNSECA

La motivación extrínseca se refiere aquellas motivaciones que aluden a estudiar por los beneficios futuros de la carrera, por la cercanía de los estudios con los intereses propuestos por los padres, familiares o profesores, por expectativas de la imagen previa que se tiene de una actividad profesional, etc.

La motivación intrínseca se relaciona con el agrado en la experiencia de aprender, la satisfacción de estudiar por sí misma y la curiosidad por querer comprender algo. Esta motivación se alimenta y logra su satisfacción en cada nuevo aprendizaje de la materia de nuestro interés.

La motivación, como es energía, fluctúa y cambia: puede aumentar o disminuir, y es esperable que esto ocurra en un periodo prolongado de tiempo, como puede ser el compromiso de un estudiante por estudiar una carrera universitaria.

Como otros factores que participan del proceso del aprendizaje, la motivación personal implica conocimiento de uno mismo, de intereses, de incentivos y de la pérdida del interés. Esto se traduce en que ¡la motivación se puede autorregular, alimentar y fomentar!





ACTIVIDAD 1

La motivación permite mantener un esfuerzo dirigido a obtener un logro. En ese sentido, las motivaciones por aprender a tocar el piano, un nuevo idioma, a manejar o aprender conocimientos de una carrera universitaria no se diferencian tanto. Los procesos subyacentes a cualquier aprendizaje son similares: por ejemplo, la motivación para mantenerse estudiando es similar a la que desarrolla un deportista destacado por su deporte.

Revisa los siguientes videos: www.youtube.com/watch?v=bKTEDJidQLo y <https://www.youtube.com/watch?v=MeV4Ygf4qbU>. Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué similitudes y qué diferencias tiene la motivación de estas personas con la que tú tienes frente a tus proyectos personales y tu estudio universitario?
2. ¿Qué y cómo te motivas para alcanzar tus objetivos personales, académicos, artísticos, deportivos, etc.?
3. ¿Qué te gustaría saber sobre la motivación para comentarlo y preguntarlo en clases?

AFECTOS QUE INTERFIEREN EN EL APRENDIZAJE

El proceso de aprendizaje es muy sensible a las emociones. Sin duda, todos hemos experimentado estas interferencias. ¿Quién no se ha sentido “nervioso” frente a una evaluación, frustrado ante un objetivo o expectativa que no se cumple, o agobiado ante muchas exigencias?



Durante nuestra vida estudiantil, algunas veces nos veremos afectados por el estrés, periodos de ansiedad, frustración y desánimo. Por ello, es importante prevenirlos: dormir bien, gestionar el tiempo, prever periodos de más exigencia, alimentarse bien, cuidar de nosotros mismos. También debemos mantenernos



alerta y pedir ayuda (o solicitar atención) si es necesario, antes de que los problemas emocionales se agudicen o se transformen en conflictos graves.



Una vivencia frecuente ante las exigencias se relaciona con la ansiedad: un malestar generalizado emocional y físico, acompañado de pensamientos de autoexigencia y desesperanza. Los síntomas ansiosos en una ciudad como Santiago son frecuentes y responden a condiciones de vida donde las exigencias ante las diversas tareas que hay que atender y el apremio del tiempo mantienen esos síntomas y los agudizan.



ACTIVIDAD 2

Investiga en forma personal sobre el tema de la inteligencia emocional y por qué se considera tan importante para una vida profesional y personal exitosa. Lo puedes comentar en tu casa, con tu familia, amigos y compañeros. Ten en cuenta las siguientes preguntas:

1. ¿Comprendes las distintas habilidades que componen la inteligencia emocional?
2. ¿Cómo podrían estas habilidades aportar hoy a tu vida como estudiante universitario de primer año de Ingeniería?
3. ¿Cuáles de esas habilidades tienes más desarrolladas y cuáles te falta entrenar?



CONCLUSIÓN

El bienestar emocional es trabajo y responsabilidad de cada persona. Aprender a conocer la dinámica de las propias emociones (qué nos motiva, qué nos frustra, entre otros) es parte del aprendizaje personal en el periodo universitario. Este aprendizaje se relaciona con el desarrollo de la llamada inteligencia emocional, un conjunto de habilidades necesarias para adaptarse al mundo universitario y, posteriormente, al mundo laboral manteniendo el equilibrio personal. Durante la etapa juvenil, aprender a reconocer las propias emociones y regular su expresión acompaña implícitamente las actividades académicas y sociales.

ACTIVIDAD 3

Revisa la biografía de James Clerk Maxwell, quien formuló la teoría clásica de la radiación electromagnética. Para conocer a este estudioso, puedes revisar su vida comenzando por videos como éste: <https://www.youtube.com/watch?v=kYFK72sjQzw>. Identifica factores emocionales que participaron favorable y desfavorablemente en la trayectoria académica Maxwell.

Investiga sobre la vida de grandes descubridores y personalidades reconocidas en tu carrera e indaga cómo se motivaron y qué influyó en su trayectoria. ¡También puedes hacer la misma investigación para otras personas que admires (músicos, deportistas, escritores, etc.)!

ACTIVIDAD 4

Investiga qué es el estrés. Su relación con la física y sus síntomas en las personas son muy interesantes. De acuerdo a la investigación realizada, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Te has sentido estresado?
2. ¿Cuándo y cómo se presentaron esos síntomas?
3. ¿Cómo podrías prevenir y evitar vivenciar síntomas relacionados con el estrés durante este primer semestre en la Universidad?

REFLEXIONA...

Reflexiona y, en un máximo de diez líneas, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué emociones consideradas en esta clase te caracterizan frente a las actividades de estudio y académicas?
2. ¿Qué emociones y afectos crees que necesitas aprender a manejar y expresar mejor? ¿Por qué?
3. ¿A qué te puedes comprometer durante este primer semestre para evolucionar y avanzar en el manejo inteligente de las emociones?



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios. (2017) Editorial Universidad de Santiago de Chile.
Artículos:
 - Motivación y elección de la carrera universitaria.
 - Ansiedad ante el rendimiento académico.
 - Depresión: no puedo dejar de estar triste.