

Estrategias de Desmotivación a evitar

1-. Reduce los pasos mentales de la tarea

Piensa en tareas que te desmotivan reduce sus pasos como máximo a 3

Tarea o estudio 1:

- Paso 1:
- Paso 2:
- Paso 3:

Tarea o estudio 2:

- Paso 1:
- Paso 2:
- Paso 3:

Tarea o estudio 3

- Paso 1:
- Paso 2:
- Paso 3:

2-. Dejar que la mente vaya más allá.

Encuentra las 3 tareas dónde tu mente se proyecta a más de 10 minutos del futuro.

Tarea 1:

Tarea 2:

Tarea 3:

3-. Pensar en esfuerzo

Detecta las 3 tareas dónde te sueles centrar en el esfuerzo que te va a ocasionar y que te desmotiva:

Tarea 1:

Tarea 2:

Tarea 3:

11 Estrategias De Motivación

1-. Trabajo terminado.

Piensa en 3 tareas que te desmotivan e imagínate cómo te sentirás cuando las termines. Se específico y recrea en esos sentimientos:

- **Tarea 1:**
- Cómo me sentiré cuando la termine:

- **Tarea 2:**
- Cómo me sentiré cuando la termine:

- **Tarea 3:**
- Cómo me sentiré cuando la termine:

2-. Ponte pequeñas metas

Piensa en cómo puedes dividir 3 tareas que te desmotivan en al menos 3 pasos más pequeños:

- **Tarea 1:**
- Pasos:
 - Paso 1:
 - Paso 2:
 - Paso 3:

- **Tarea 2:**
- Pasos:
 - Paso 1:
 - Paso 2:
 - Paso 3:

- **Tarea 3:**
- Pasos:
 - Paso 1:
 - Paso 2:
 - Paso 3:

3-. Prémiate

Escribe al menos 3 cosas o acciones con las que te puedes premiar cuando cumplas tus tareas:

-

-

-

4-. Auto-engáñate positivamente

Piensa en tres tareas que te cueste comenzar y planea tu auto engaño positivo:

Tarea 1:

Tarea 2:

Tarea 3:

5-. Piensa en las consecuencias

Dedica tiempo a pensar en los beneficios de emprender las acciones y de las consecuencias de no hacerlo:

- Beneficios:

- Consecuencias:

6-. Usa las comparaciones con cuidado

Inspiran: Escribe varias personas que te inspiran en las que te puedes apalancar para apoyarte

Estable tus propios criterios de comparación. ¿Qué vas a comparar de ti mismo? ¿ Con que referencia temporal? Por ejemplo puedo comparar el tiempo que logro estar estudiando de continuo con respecto a ayer y la semana pasada.

¿Qué vas a comparar de ti mismo?

-

-

-

¿Con respecto a qué?

-

-

-

7-. Reinterpreta Experiencias

¿Qué experiencias puedes reinterpretar para que no te sigan boicoteando? Pueden ser experiencias negativas que viviste con un profesor, una clase, una materia y que has generalizado. Tu objetivo es encontrar las 3 más limitadoras y reinterpretarlas de otra manera teniendo en cuenta que fueron únicamente hechos puntuales entre las miles de experiencias positivas de aprendizaje que puedes vivir:

- Experiencia:
- Reinterpretación:

- Experiencia:
- Reinterpretación:

- Experiencia:
- Reinterpretación:

8-. Valores

Encuentra tus valores más importantes planteándote las siguientes preguntas:

- ¿Qué es importante para ti?

- ¿Cómo se relaciona con tus estudios?