



Área Psicopedagogía
Mariel Vega y Thays De Oliveira



Habilidades para el aprendizaje



Psicopedagogía está contigo



Tabla de Contenidos

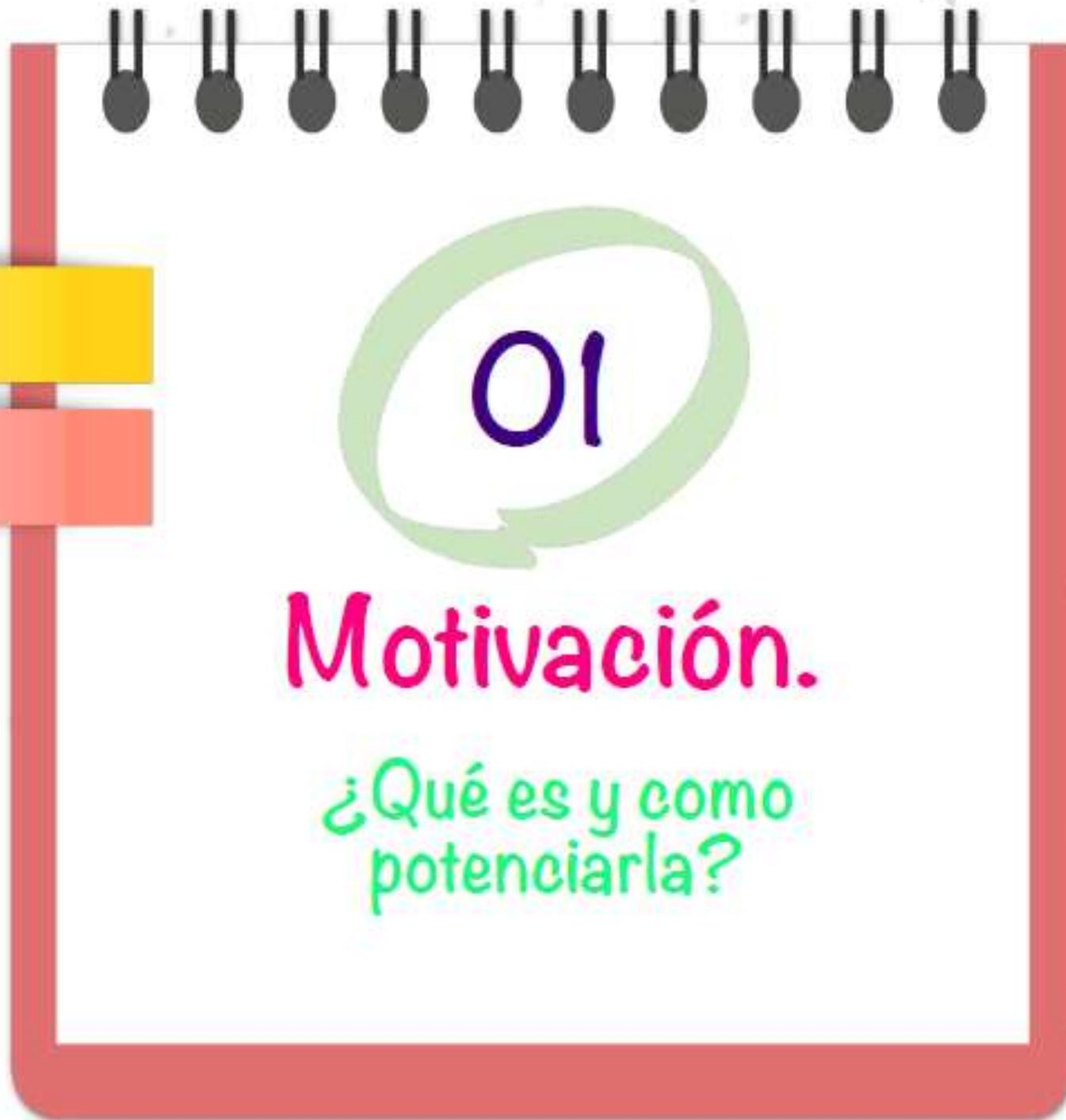


1. Motivación.

¿Qué es y como potenciarla?

2. Auto concepto académico.

Claves para conseguirlo

A graphic of a spiral-bound notebook with a red cover and a white page. The spiral binding is at the top. On the left side of the page, there are two horizontal rectangular tabs, one yellow and one light red. In the center of the page, the number '01' is written in a dark purple font, enclosed within a light green circular arrow that points clockwise. Below this, the word 'Motivación.' is written in a pink font, followed by the question '¿Qué es y como potenciarla?' in a green font.

01

Motivación.

¿Qué es y como
potenciarla?

“Necesidad que activa o potencia las conductas del ser humano. Proceso dinámico determinado por factores internos y externos en el aprendizaje”.



Factores internos



El motor principal eres tu mismo...

- Metas y objetivos propios.
- La energía física y mental es fluctuante.
- Buscamos fuentes de satisfacción interna.
- Propósitos a corto, mediano y largo plazo.

Factores externos

Recompensas

Castigos



 Cumplir expectativas sociales.

 Contexto de Aprendizaje.



Potenciar la
automotivación



Tips para potenciar la automotivación

1. Positivismo.



2. Mentaliza tus metas diariamente.



3. Anota tus progresos.



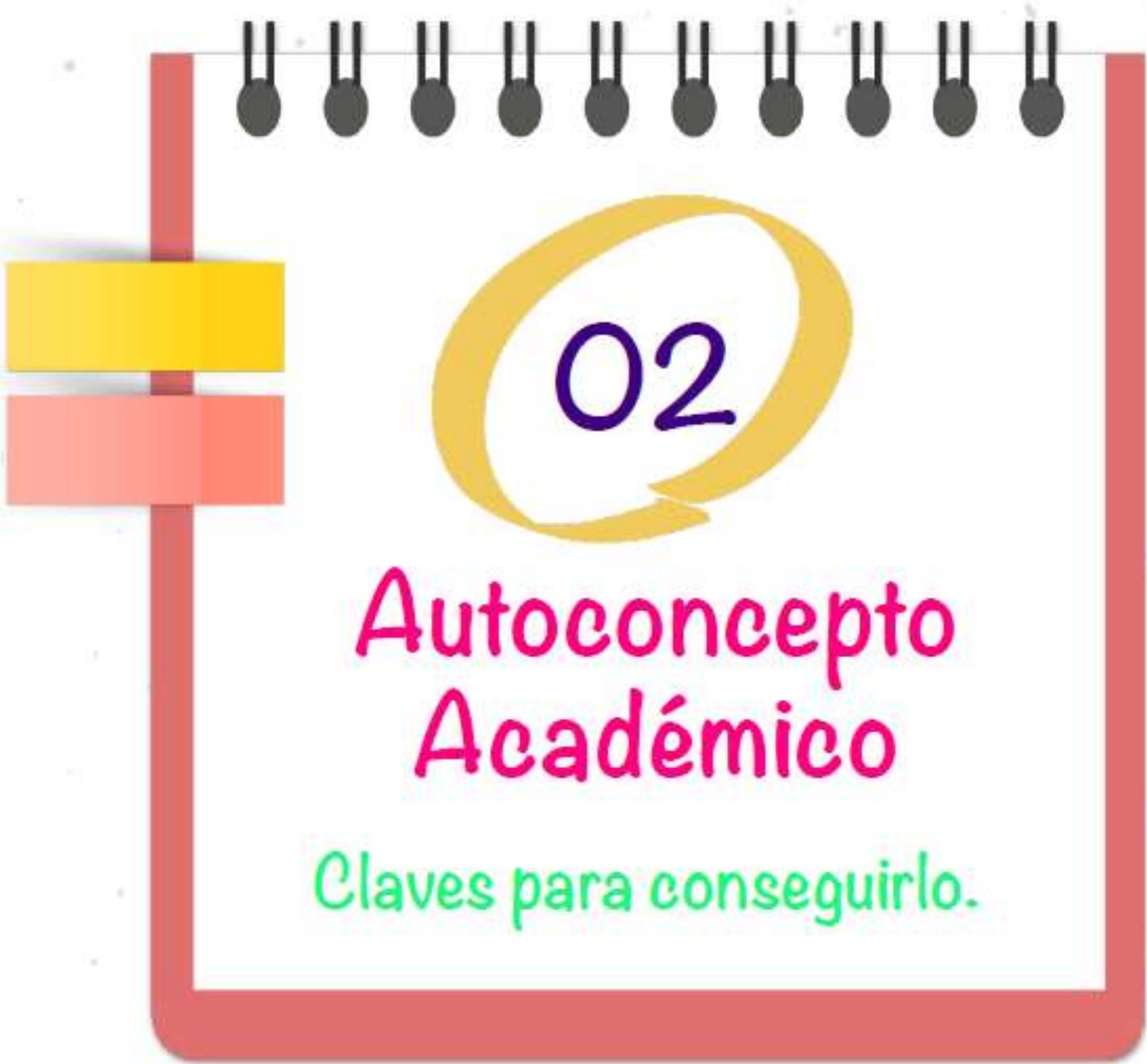
6. Compíte contigo mismo.



5. Prepara tu mente para buenos y malos momentos.



4. Equivocarse y seguir avanzando.

A graphic of a spiral-bound notebook with a red cover and a white page. The spiral binding is at the top. On the left side, there are two horizontal tabs, one yellow and one pink. The page contains the number '02' in purple, the title 'Autoconcepto Académico' in pink, and the subtitle 'Claves para conseguirlo.' in green.

02

Autoconcepto Académico

Claves para conseguirlo.

Tarea para la casa



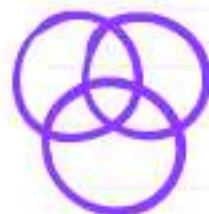
¿Qué me motiva?

Puntualiza si son motivaciones internas o externas.



¿Cuáles son mis metas?

Proyéctalas a corto, mediano y largo plazo.



Reflexiona...

Conocimiento de una persona sobre sí mismo, de manera consciente.



Incluye aspectos físicos, cognitivos y emocionales.



Se relaciona con el rendimiento académico que guía nuestro aprendizaje.



GN



Claves conseguir un buen autoconcepto académico

Tarea para la casa...

Realiza una lista de 10 fortalezas, ya sean físicas, emocionales o intelectuales.

Puntualiza 10 aspectos que debes mejorar y qué harás para aquello.

