



Unidad de contenido 3: Reforzar la motivación para el aprendizaje



Cofinanciado por
la Unión Europea

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



access
2learn

LISTA DE CONTENIDOS

- 1 APRENDER CON ENTUSIASMO..... 3
 - 1.1 Cómo motivarte para aprender..... 3
 - 1.2 Cómo seguir aprendiendo 10
 - 1.3 Resumen 19
 - 1.4 Fuentes 21



1 APRENDER CON ENTUSIASMO

Aprender con entusiasmo es un viaje increíble lleno de momentos de inspiración y crecimiento. Al reflexionar sobre nuestras experiencias de aprendizaje anteriores, algunos de nosotros tal vez podamos recordar momentos en los que una experiencia de aprendizaje no fue tan agradable como esperábamos. Sin embargo, estos momentos no deben eclipsar los aspectos positivos que aporta el aprender con entusiasmo.

Hoy en día, a menudo podemos elegir qué y de quién queremos aprender, así como de qué manera se imparten estas materias. Sin embargo, ningún curso se adapta por completo a nuestras necesidades personales. El aprendizaje sigue planteando retos: muchos de nosotros tenemos trabajo e hijos, lo que puede dificultar que encontremos el tiempo suficiente para estudiar. Y, como adultos, nos enfrentamos aún a más distracciones y tentaciones. Todo esto puede dificultar que terminemos los cursos que hemos empezado.

Por eso, esta unidad de aprendizaje versa sobre **cómo podemos facilitar el aprendizaje para seguir en él con entusiasmo.**



1.1 Cómo motivarte para aprender

La motivación es uno de los factores más importantes para el éxito del aprendizaje.

Ejemplo

Piense en un tema que te interese especialmente, como por ejemplo tu afición favorita, un juego de ordenador o un deporte. Probablemente sepas muchísimo sobre ese tema sin haberte sentado nunca a "aprender" sobre él. Debido a tu interés personal, tu motivación para aprender mucho sobre él es alta, y no tienes que hacer ningún esfuerzo extra.

No obstante, puede ocurrir que a lo largo de nuestra vida también tengamos que aprender cosas que no nos interesan demasiado. Entonces, nos cuesta encontrar la motivación suficiente para aprender. Al fin y al cabo, la motivación no es tan fácil de "conjurar", ¿O sí? ¡Veámoslo más de cerca!

¿Cómo podemos motivarnos para algo? Existen dos tipos de motivación: la motivación "intrínseca" y la motivación "extrínseca".



La motivación intrínseca es la "motivación que viene desde dentro". Estás motivado para hacer algo, simplemente por interés o porque te gusta - el tema en sí es la razón para ello. Ejemplo: Juegas al fútbol porque te gusta. Aprendes inglés porque te encanta este idioma.

Interés práctico

Juan está estudiando para convertirse en entrenador de salud y fitness porque su mayor sueño siempre ha sido ejercer esta profesión y ayudar a otras personas.

La motivación extrínseca, por el contrario, es la "motivación que viene desde fuera". Haces algo porque te proporciona una ventaja. Ejemplo: Te pagan por un trabajo agotador. Vas al gimnasio porque quieres perder peso. Aprendes inglés porque tienes que aprobar un examen.

La forma más fácil de aprender algo es cuando estamos intrínsecamente motivados: nos interesa el tema y queremos saber mucho sobre él. Por ejemplo, Juan hace un curso para seguir desarrollando sus competencias digitales porque quiere estar mejor preparado para su trabajo de atención al cliente. Sin embargo, ambas formas de motivación funcionan: la motivación extrínseca también puede ser muy eficaz (por ejemplo, "¡Tengo muchas ganas de aprobar este examen!").

Si te resulta difícil motivarte a la hora de aprender, esto podría ayudarte:

¿Para qué estoy aprendiendo?

¿Cómo me beneficia el aprendizaje?

Por ejemplo, piensa en la sensación tan positiva que tienes después de terminar un examen o imagina para qué puedes utilizar tus conocimientos una vez que hayas aprendido algo.

Es importante **marcarse un objetivo**. Por eso, al principio de un curso, piensa por qué vas a asistir y escribe las razones. Tu objetivo debe ser **SMART**. ¿Has oído hablar de este término? Significa que tus objetivos deben ser:

S Específico	Lo que se quiere conseguir debe describirse con precisión y ser fácilmente comprensible.
M Medible	Hay que definir los criterios que deben cumplirse para alcanzar el objetivo. Deben ser mensurables (por ejemplo, superación positiva del examen, ser capaz de

	mecanografiar una página completa de texto en 5 minutos aplicando la mecanografía con 5 dedos...).
A Alcanzable	Establece los objetivos de forma que sean ambiciosos, pero realistas.
R Relevante	El objetivo de aprendizaje también debe ser importante y motivador para ti.
T Con fecha límite	Busca fechas u horas concretas en las que debas alcanzar el objetivo.

Interés Práctico

Un ejemplo de objetivo SMART relacionado con el aprendizaje semipresencial podría ser:

"Hasta la lección online de dentro de dos semanas, Juan se habrá estudiado los capítulos 1 y 2 (que son 15 páginas) del guión sobre privacidad de datos que recibió de su profesora Julia."

Específico: El objetivo es ser capaz de recordar el contenido de estos dos capítulos en dos semanas.

Mensurable: Puede seguir su progreso contando las páginas que vaya aprendiendo.

Alcanzable: Como no tiene muchas citas adicionales, es factible aprender estas 15 páginas en dos semanas.

Relevante: Como está muy interesado en cómo proteger sus datos personales, el contenido del aprendizaje es importante para él.

Con fecha límite: Tiene dos semanas para lograr este objetivo.

Consejos para motivarte (aún más)

Una cosa que debes tener en mente es: ¡**Empieza poco a poco!** Es más fácil dar pasos pequeños. Muchas personas fracasan porque empiezan con objetivos demasiado grandes y, como no pueden mantenerlos, pierden la motivación.

Ejemplo

Por ejemplo, si tu objetivo es correr 5Km todos los días, puedes empezar con 2Km y dos veces por semana. Una vez que lo hayas convertido en un hábito, siempre puedes "subir de nivel" y, poco a poco, avanzar hacia los 5Km por carrera y correr más carreras a la semana.

Si tu motivación es especialmente baja, puedes intentar engañar a tu cerebro. Los cerebros humanos funcionan de forma bastante similar. Con los siguientes trucos, puedes pulsar el "botón de la motivación":



- **Competición:** Convierte el aprendizaje en un campeonato: juega contra otros o simplemente contra ti mismo. Márcate "retos". Todos tenemos la motivación necesaria para ser especialmente buenos en los retos. Las competiciones aumentan nuestra motivación y, por tanto, también nuestro rendimiento. Podemos utilizar esto a nuestro favor.

Ejemplo

"¡Apuesto a que conseguiré terminar mi tarea de investigación en Internet para las 7 de la tarde!"

"¿Quién será capaz de aprender 20 términos de vocabulario para mañana?"

- **Recompensa:** ¿La idea de aprobar un examen no es suficiente motivación para aprender? Pues prémiate. Esto es posible con incentivos más pequeños o más grandes. Aunque necesites un poco de autocontrol, si sabes para qué estás trabajando, tendrás mucha más energía enseguida.

Ejemplo

"Después de una hora de estudio, me como una chocolatina."
"Cuando termine este capítulo, ¡Voy al cine con mi amigo!"

También puedes intentar encontrar un aliado. Por ejemplo, un amigo o un familiar puede ser tu aliado. Pueden recordarte tu objetivo y motivarte para perseguirlo.

- **¡Piensa en positivo!**: Parece más fácil de lo que es, pero evita los pensamientos negativos. Si empiezas con una actitud de "¡No quiero hacerlo!", tu motivación, sin duda, disminuirá. Por tanto, piensa siempre en positivo. Dite a ti mismo: "Hoy aprenderé algo: ¡Puedo hacerlo!". Mantén siempre tu objetivo en mente y piensa en la sensación tan buena que tendrás después de aprender algo nuevo.



Reflexion

Has oído hablar mucho de la automotivación. Ahora te toca a ti: Piensa en cómo puedes motivarte a ti mismo. Plantéate las siguientes preguntas:

¿Por qué realizas este curso? ¿Cuáles son tus objetivos?

¿Por qué te interesa este curso? ¿Cómo puedes beneficiarse personalmente de él?

¿Cuál es tu recompensa por completar el curso? ¿O cuál será la sanción si no lo consigues?

Escribe tus reflexiones. Así siempre podrás volver a echarles un vistazo cuando necesites

1.2 Cómo seguir aprendiendo



Todos somos diferentes en la forma en que somos capaces de aprender mejor, pero una cosa que es igual para todos nosotros es que la consecución de nuestros objetivos está muy influida por nuestros hábitos. Por tanto, es útil que desarrollemos hábitos que sean beneficiosos para nosotros y que se ajusten a nuestras necesidades personales y objetivos de aprendizaje.

Estas recomendaciones te ayudarán a integrar el aprendizaje en tu vida cotidiana:

Aprende con regularidad (por ejemplo, todas las semanas a la misma hora y en el mismo lugar).

Marca las tareas completadas.

Aprende con los métodos que prefieras (por ejemplo, leyendo,

Ajusta tu programa de aprendizaje en caso de retrasos imprevistos para poder alcanzar tus objetivos.

Recompénsate cuando hayas completado una tarea.

Interés práctico

Reino ha empezado un curso online sobre "Gestión de momentos estresantes". Tiene previsto completarlo en tres semanas. Como se concentra mejor por la mañana, se levanta media hora antes para estudiar antes de irse a trabajar. Lee los contenidos mientras se toma un café.

Reino descarga las clases de los módulos correspondientes como archivos de audio en su smartphone y las escucha sentado en el coche. Así puede repetir la información leída previamente.

Después de completar cada módulo, se recompensa. Ha escrito una lista con muchas recompensas entre las que puede elegir espontáneamente, por ejemplo, ver una película, comer su comida favorita o ir a nadar. Así avanza mucho en su aprendizaje.

Todos tenemos nuestra "zona de confort" personal. Estamos en nuestra zona de confort cuando todo lo que nos rodea nos resulta familiar. En nuestra zona de confort no tenemos que enfrentarnos a retos que puedan asustarnos. Sin embargo, tampoco podemos desarrollarnos más dentro de esta zona. **Por eso, es importante que todos intentemos salir de nuestra zona de confort para adquirir nuevas habilidades y desarrollar nuestra personalidad.**



Especialmente cuando la gente nos ha hecho conscientes de nuestros errores y fracasos una y otra vez en el pasado, no es tan fácil salir de nuestra zona de confort, pero necesitamos tener el valor de hacerlo para adquirir nuevas habilidades y ganar confianza en nosotros mismos.

Las siguientes recomendaciones te ayudarán a salir de tu zona de confort:

- **Empieza poco a poco.** Explora los temas que te interesan en internet o habla de ellos con personas que ya estén trabajando en ellos. Prueba un nuevo método de aprendizaje (por ejemplo, el aprendizaje online).

- **Ten un sentimiento positivo sobre el curso al que asistes.** Imagina que ya has superado el curso. ¿Qué imagen tienes en mente? ¿Cómo te sentirás?
- **Pregúntate por qué merece la pena asistir a un curso.** ¿Qué valor tiene para ti personalmente? ¿Qué valor tiene en relación con tu trabajo? ¿Para quién quieres ser un modelo?
- **Encuentra a una persona que te apoye.** ¿Quién puede ayudarte a salir de tu zona de confort? Puede ser otro participante del curso con el que hables regularmente sobre el proceso de aprendizaje. Un buen amigo o un familiar también puede apoyarte para que sigas aprendiendo. A menudo, una persona externa es la más adecuada para ello. Así pues, piensa si te gustaría contar con el apoyo de un mentor para salir poco a poco de tu zona de confort.
- **Fíjate objetivos que puedas cumplir.** ¿Cuánto tiempo puedes dedicarle a un curso? ¿Es realista completar un curso en una fecha determinada? ¿Puedes elegir un curso que no te exija mucho tiempo?
- **Sé agradecido contigo mismo.** Recompénsate por salir de tu zona de confort. Estas recompensas pueden ser cosas pequeñas, por ejemplo, comer tu helado favorito, sentarte al sol durante media hora o decorar tu lugar de trabajo.
- **Sé amable contigo mismo si algo no sale como habías planeado.** Muy a menudo no ha sido culpa tuya si un plan no ha podido realizarse. Pregúntate en qué factores puedes influir de manera realista en el futuro para tener tiempo y energía suficientes para estudiar.

Interés Práctico

A Tynne le gusta viajar a Italia durante sus vacaciones. Le gusta el estilo de vida de allí, que también incluye el maravilloso sonido de la lengua italiana. Su compañera lleva dos semestres asistiendo a un curso online de italiano y le dice que fue fácil aprender el idioma en esta modalidad. Para Tynne, es difícil seguir las clases online, pero se imagina cómo se sentiría al pedir su plato favorito "Spaghetti ai Frutti di Mare" en italiano durante sus próximas vacaciones y cuánto mejor le sabría entonces. También piensa en lo impresionado que estará su novio cuando pueda comunicarse en italiano. Sabe que se sentirá muy orgullosa de sí misma. Además, podría utilizar el italiano en su futuro laboral. Todo esto la motiva a apuntarse a un curso de idiomas online para principiantes.

Ahora Tynne ha reservado hora todos los martes de 18.00 a 19.30 para participar en clases por videoconferencia. Además de estas videoconferencias, ha programado una hora de estudio todos los sábados por la mañana. Al final de cada semestre, puede hacer un examen online y un examen oral por videoconferencia con el profesor y recibe un certificado de aprovechamiento del curso de idiomas.

Todos los jueves, Tynne también quiere premiarse a sí misma: se asegura de salir puntualmente de su trabajo para hacer algo que le gusta. Por ejemplo, leer un buen libro o dar un largo paseo por la naturaleza.

A veces, percibimos una especie de **resistencia interior** que nos impide hacer lo que teníamos previsto. **Si nos obligamos a seguir trabajando según lo previsto, estamos siendo improductivos.** Las actividades duran entonces mucho más de lo habitual y/o la calidad del trabajo realizado no es muy buena. **Pero, si aplazamos el aprendizaje, corremos el riesgo de no ser capaces de motivarnos más tarde.**

La **“flor para seguir aprendiendo”** te ayuda a evitar la resistencia interior, el aprendizaje improductivo y la procrastinación y te motiva para aprender y crecer:



- **Comprueba si has fijado tus objetivos de forma clara y realista:**
¿Quieres alcanzar tu objetivo de aprendizaje?
¿Te interesa el contenido? ¿Tienes la sensación de que valdrá la pena cuando hayas alcanzado tu objetivo de aprendizaje? ¿Te das tiempo suficiente para alcanzar el objetivo?
- **Crea un entorno en el que te guste aprender:**



¿Dónde puedes aprender bien? ¿Cómo puedes organizar tu lugar de aprendizaje? ¿La música te ayuda a concentrarte mejor? Durante el aprendizaje, puedes rodearte de mucha luz y vida (por ejemplo, plantas, animales domésticos, jardines).

- **Evita las distracciones:**

Nuestro deseo de hacer varias cosas a la vez nos distrae de nuestro trabajo y nos lleva a no hacer nada. Obsérvate a ti mismo cuando te distraes del trabajo. ¿Cómo puedes reducir los motivos de ello? También deberías silenciar los dispositivos que no necesites, como por ejemplo tu smartphone, ¡Para que no te molesten durante el tiempo de estudio!

- **Averigua qué métodos de aprendizaje se adaptan mejor a ti:**

¿Te resulta más fácil escribir la información esencial con tus propias palabras o te basta con leer los documentos y subrayar lo más importante? ¿Te ayuda escuchar las presentaciones durante una clase? ¿O prefieres aprender durante un taller práctico? Intenta elegir cursos con los métodos que más te gusten.

- **Evita sentirte abrumado:**

Crea un plan de aprendizaje paso a paso: ¿Cuándo trabajas en qué tareas? ¿Cuál es el mejor momento para centrarse en el estudio: por la mañana, por la tarde o los fines de semana? ¿Has planificado suficientes descansos en los que hagas algo para ti mismo? Una persona media puede concentrarse entre 20 y 40 minutos y después necesita una pausa de 5 a 15 minutos. ¡Cuantas menos pausas hagamos, más probabilidades tendremos de distraernos!

Ejemplo

Una opción para planificar pausas de aprendizaje es la Técnica Pomodoro. Para saber cómo funciona esta técnica, ve a la Unidad de contenido 4 "Gestión del tiempo", apartado 1.1 "Planifica tu proceso de aprendizaje".

- **Asocia el aprendizaje con algo positivo:**

¿Con qué actividad te recompensarás después o durante el aprendizaje? ¿Te apetece, por ejemplo, tomar una taza de té o escuchar música agradable? Si te gusta la naturaleza, podrías escuchar el contenido del curso en forma de archivo de audio

durante un paseo, o bien, después de trabajar en la siguiente sección, podrías tomar un café con un compañero.

- **Confía en ti mismo:**

¿Tienes a veces pensamientos negativos sobre ti y tus capacidades? Entonces di "¡Basta!" internamente. ¿Cuáles de tus cualidades personales ya has demostrado en otras situaciones (por ejemplo, curiosidad, perseverancia, paciencia) en las que ahora puedes apoyarte para seguir aprendiendo?

Interés Práctico

A Juan, que trabaja en el departamento de atención al cliente y ventas, le han propuesto hacer un curso online sobre "Marketing en redes sociales" y está contento porque le gustaría contribuir a aumentar el número de clientes. Al principio, también se muestra un poco escéptico sobre si es la persona adecuada para ello, porque a menudo le ha resultado difícil seguir formándose. Sin embargo, recuerda que perseveró en la escuela de formación profesional y aprendió a ser paciente consigo mismo. Por tanto, confía en que también superará con éxito este curso.

El jefe de Juan quiere que se siente regularmente en la oficina y aprenda los contenidos del curso, pero la oficina es pequeña y no tiene ventana. Por eso organiza dos días de trabajo desde casa. Se va a casa un poco antes y estudia desde casa. Es perfecto para él porque prefiere aprender por la tarde. Disfruta de su escritorio en casa, cerca de la ventana, rodeado de bonitas plantas. A Juan le gusta organizar su tiempo de estudio solo y no quiere que nadie le moleste. Sin embargo, reconoce que a veces coge su teléfono y mira Instagram una y otra vez. Por eso, llega a un acuerdo consigo mismo para no mirar el teléfono hasta que haya terminado la sección en curso y, entonces, se toma un descanso más largo.

Juan señala que anotar la información útil para su puesto de trabajo le ayuda a aprender. Ya ha aprendido mucho y pone en práctica muchos consejos en la empresa. Eso es lo que más le gusta.

Cuando se trata de aprendizaje semipresencial, a menudo también hay **clases online**, que pueden ser **difíciles de seguir**. Cuando estamos sentados en casa y el profesor o los

compañeros nos hablan sólo a través del ordenador, podemos distraernos fácilmente y perder la concentración. Aquí encontrarás algunos consejos para mantener la concentración en las clases online:



- Busca un lugar para estas sesiones donde nadie pueda distraerte. Guarda el teléfono y bloquea determinadas páginas web para evitar las distracciones en el ordenador.
- Ordena tu escritorio para sentirte cómodo.
- Toma notas durante las sesiones. Esto ayuda, por un lado, a mantener la concentración y, por otro, a aprender más fácilmente los contenidos.
- Participa activamente en las clases online (haciendo preguntas o utilizando el chat).
- Tus ojos necesitan descansos regulares: aparta a veces la vista de la pantalla.
- Puedes realizar diferentes ejercicios de relajación durante las lecciones.
- Asegúrate de que las condiciones lumínicas no te cansen.
- Céntrate en lo esencial y evita absorber demasiadas sensaciones. Evita también hacer varias cosas al mismo tiempo.
- Deja de mirar la imagen de tu cámara en la pantalla. Concéntrate mejor en el orador.
- Sé sincero. Cuando una clase te resulte demasiado agotadora, haz saber a tu profesor que necesitas un descanso.

Reflexión

Para este ejercicio, tienes que salir de tu zona de confort personal y escribir tus respuestas a las siguientes preguntas:

Si pudieras elegir cualquier tema para un curso, ¿Cuál sería?

¿Qué ganaría con ello?

¿Cómo podría cambiar mi vida si aprendiera eso?

¿Cuánto tiempo podría dedicar al estudio cada semana?

¿De verdad?

¿A quién podría hablarle de mi curso y mis objetivos y quién podría ser mi aliado?

¿Cómo me sentiría al terminar el curso?

Reflexión

Intenta recordar alguna experiencia de aprendizaje del pasado en la que te resultara muy difícil mantener la motivación, hasta el punto de que durante algún tiempo no quisiste seguir aprendiendo.

Echa un vistazo a la "flor para seguir aprendiendo":

¿Qué pétalos no recibieron suficiente atención por tu parte en aquel momento?

¿Qué harías de forma diferente ahora teniendo en cuenta tus conocimientos actuales sobre la motivación para el aprendizaje?

1.3 Resumen

Para tener éxito en el aprendizaje, es importante ser capaz de motivarse a uno mismo para aprender. Existen dos posibilidades: el desarrollo de la motivación intrínseca, por ejemplo, porque te interesa especialmente un tema determinado, o bien el establecimiento de incentivos externos, como recompensarte por el éxito.

En general, tu propia motivación puede reforzarse con ambos tipos, pero aprender te resultará más fácil si estás realmente interesado en el contenido del aprendizaje.

Fíjate objetivos y piensa detenidamente por qué estás aprendiendo un determinado contenido y cuáles son las ventajas que te brindará. Esto te hará consciente de las ventajas de mantenerte motivado mientras aprendes.

Si te resulta difícil encontrar motivación a la hora de aprender, también puedes intentar engañar a tu cerebro, por ejemplo, ideando recompensas o compitiendo con otros. Sin embargo, lo más importante es tener una actitud positiva hacia el aprendizaje y también hacia la asignatura.

Nuestros hábitos influyen mucho en la consecución de nuestros objetivos. Por tanto, resulta muy útil que desarrollemos aquellos hábitos beneficiosos que se ajusten a nuestras necesidades personales y a nuestros objetivos de aprendizaje.

Sólo podemos desarrollar nuestra personalidad y nuestras capacidades si somos lo bastante valientes como para abandonar nuestra zona de confort para alcanzar un objetivo.

Estamos más motivados para aprender cuando observamos nuestro comportamiento de aprendizaje y asumimos la responsabilidad de adaptar las condiciones que nos rodean a nuestras necesidades. La "flor para seguir aprendiendo" nos ayuda a ello.

Mantener la concentración durante una clase online es especialmente difícil. Hay que tener en cuenta diferentes aspectos para facilitar la concentración durante estas clases.



1.4 Fuentes

Becker, F. (2023). Komfortzone verlassen? So geht's. Available at <https://wpgs.de/fachtexte/komfortzone/>

DEKOM (o.J.). 5 Tipps gegen Zoom Fatigue. Available at <https://www.dekom.com/de-de/news-artikel/5-tipps-gegen-zoom-fatigue/>

Immer, C. (2022). Zoom Burnout? Diese 5 Tipps können helfen. Available at <https://onlinemarketing.de/karriere/new-work/zoom-burnout-5-tipps>

Olschewski, F. (2021). Lernmotivation – 8 Tipps, um deine Motivation zum Lernen zu steigern. Available at <https://www.nachhilfe-team.net/studitipps/lernmotivation/>

Erwachsenenbildung.at (o.J.). Wie Sie sich zum Lernen motivieren. Available at <https://erwachsenenbildung.at/bildungsinfo/lernen-lernen/lernmotivation.php#onlinelernen>



„CU3_Strengthening Learning Motivation“ by the Access2Learn project is licensed under [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)



www.access2learn.eu



@access2blendedlearning



@access-2-learn



@access2learn



Cofinanciado por
la Unión Europea

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339