

## DIRECTORIO

**Dr. Carlos Agustín Escalante Sandoval**  
Director

**Mtra. Claudia Loreto Miranda**  
Secretaria de Apoyo a la Docencia

**M.E.M Margarita Ramírez Galindo**  
Coordinadora del Centro de Docencia

**M.E. María Elena Cano Salazar**  
Coordinadora de Formación en  
Desarrollo Humano



Centro de Docencia  
Gilberto Borja Navarrete



Centro de Docencia  
"Ing. Gilberto Borja Navarrete"



@cdd\_fi\_unam



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Ingeniería  
Secretaría de Apoyo a la Docencia  
Centro de Docencia  
"Ing. Gilberto Borja Navarrete"  
Coordinación de Formación en Desarrollo Humano



**MANERAS DE  
RECOBRAR LA  
MOTIVACIÓN SI  
ERES DOCENTE**

## 1.Dividir el trabajo

Es importante no sentir la sensación de estar abrumado ante un determinado trabajo o tarea. Se trata de dividir las tareas, trabajos o proyectos en pequeñas tareas. Dividir un proyecto en varios objetivos más asequibles.



## 2.De lo fácil a lo difícil

Cuando se encuentre seriamente abrumado por el trabajo y no sepa por dónde empezar, lo más recomendable es hacerlo por aquellas tareas más simples, sencillas y que se pueden ejecutar en poco tiempo, por ejemplo, enviar un correo electrónico.



## 3.Poner fecha

Es fundamental establecer una serie de plazos para la realización de determinadas tareas o proyectos, poner una fecha límite de preferencia por escrito y que sea compartida por varias personas, para ser más consciente del plazo de entrega.



## 4.Poner hora

Es importante fijar una hora de inicio y de final cuando se trabaja en algo. Permite ser más productivo y efectivo, ahorrando tiempo para dedicarlo a otras actividades. Se pueden utilizar múltiples aplicaciones que funcionan a modo de temporizador en ordenadores, tabletas y smartphones.



## 5.Recompensa

Es importante que en momentos de desánimo, desmotivación o desaliento ser consciente de ello y premiarse a sí mismo por el deber cumplido.



## 6. Visualizar

En ocasiones Usted, mismo se pone un nivel de exigencia tan alto que haga lo que haga, tiene la sensación de que no es suficiente. Esto puede causar desmotivación. Por ello es importante llevar un registro de aquello que se realiza desde el punto de vista productivo, que esté en un lugar visible y de fácil acceso. La percepción visual que se tiene del trabajo es esencial en momentos en los que se pierde la perspectiva del mismo.



## 7. Verbalizar

Hablar con familiares más cercanos y con compañeros es una excelente manera de vencer el desánimo y la falta de motivación.

Hablar le permite tomar plena consciencia de las acciones y compartirlas hace que tenga otros puntos de vista con los que se pueda valorar Usted mismo, y el trabajo que realiza. Una recomendación: "no hable para quejarse, hable para aprender y, sobre todo, es importante escuchar".



## 8. Desaprender

Desaprender para seguir aprendiendo.

En ocasiones es fundamental romper con la rutina, con los clichés para dar lugar a nuevos procesos mentales que le permitan ver de otra forma, y otra perspectiva de su trabajo.



## 9. Divertirse

No hay mejor manera de relativizar el desánimo que divertirse. Cuando se percate que tiene energía y pasión para divertirse, es más fácil percibir que se puede canalizar otra vez dicha energía en el trabajo.



## 10. Desconectar

Es importante desconectarse completamente. Alejarse del trabajo por el tiempo que sea oportuno para recuperarse.

