



**Fortalecer la  
voluntad para  
lograr retos con  
alegría**

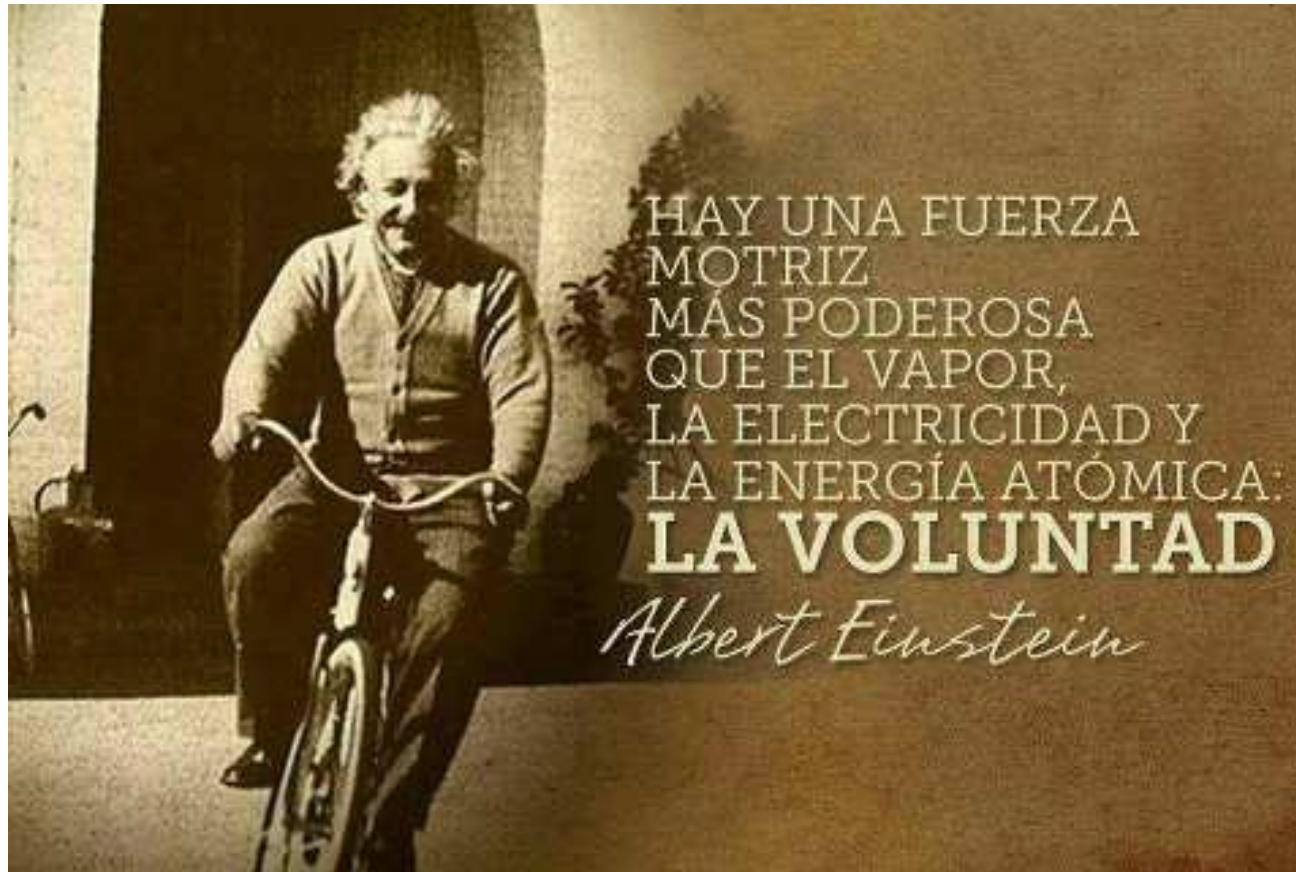
## CONTEXTUALICEMOS UN POCO



2



# Motivación y Voluntad



## La voluntad



“La voluntad  
consiste en adquirir  
“hábitos de querer”.

Pradines

Se trata de dirigir nuestra energía  
hacia aquello que es valioso para  
nosotros.

# LA VOLUNTAD SE APRENDE



Consta de **cuatro destrezas**:

- Inhibir el impulso.
- Deliberar sobre las metas que se quieren conseguir.
- Decidir. Prescindir de una cosas en favor de otras. Es una acción.
- Poner en practica lo decidido, mantener el esfuerzo y aplazar la recompensa si es necesario.

# EL CIRCUITO DE LA EMOCIÓN/MOTIVACIÓN



1 r

2 n

3r

4rt

## ESTÍMULO

Alguna cosa me pasa  
(interno/externo)

## INTERPRETACIÓN VALORACIÓN (RELEVANCIA/ CONGRUENCIA) DEL ESTÍMULO

pensamiento  
inconsciente

## EMOCIÓN

Cambios fisiológicos  
Cambios cognitivos

## CONDUCTA

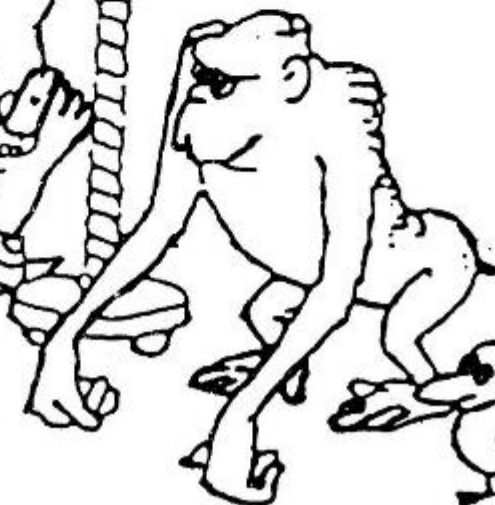
Cambios comportamentales  
Cambios actitudinales

Lazarus (1991)

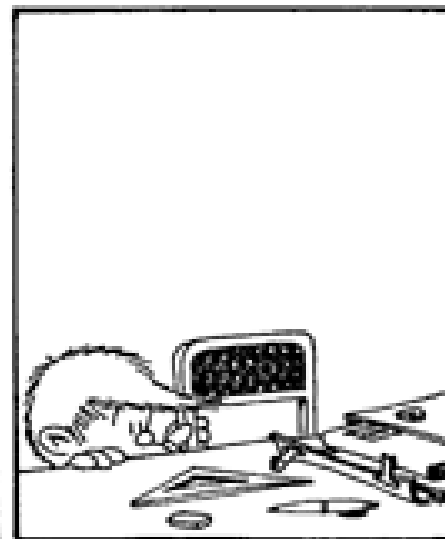
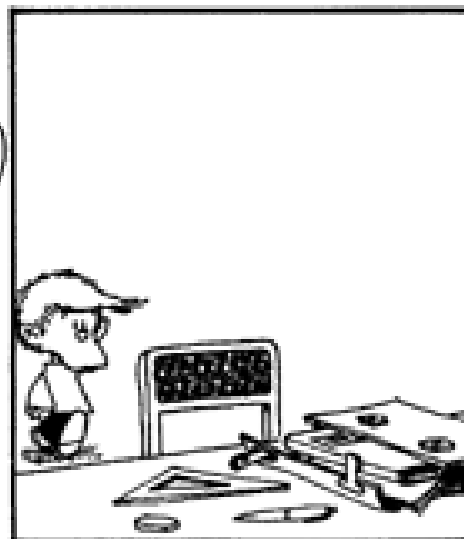
# LAS PERCEPCIONES



PARA QUE LA  
EVALUACIÓN SEA JUSTA,  
TODOS REALIZAREIS LA  
MISMA PRUEBA:  
VAIS A SUBIR  
A ESE ÁRBOL







## La inteligencia...



- La voluntad es una opción inteligente.
  
- Inteligencia: capacidad de dirigir bien el comportamiento mediante metas elegidas.
  
- Con la voluntad educamos para la posibilidad y por proyectos.

# PORQUE, QUERAMOS O NO

Sí a la voluntad

- La obediencia es el camino hacia la autonomía. La libertad se aprende obedeciendo.
- Los niños necesitan tres cosas: ternura, disciplina y comunicación.
- La disciplina consiste en poner límites y proporcionar posibilidades (empujarles a la acción, a explorar, a emprender a proyectar)

“Los niños que necesitan más amor siempre lo buscan de las formas menos cariñosas”.

James Russell.



# PORQUE, QUERAMOS O NO



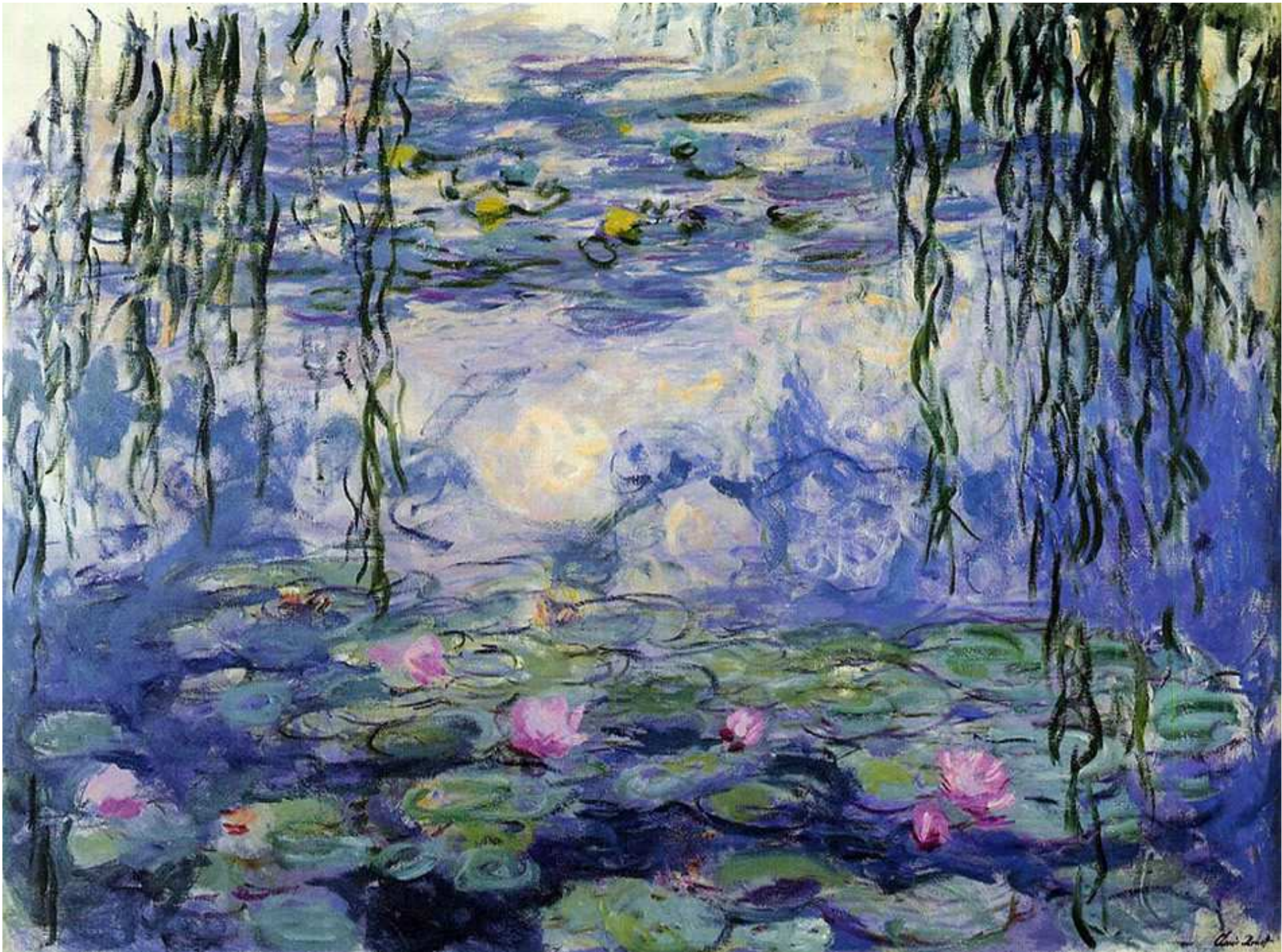
## Cuando se desvía...

- Déficit de atención e hiperactividad.
- Impulsividad. No hay lucha interna (todos los niños lo son en mayor o menor medida).
- Compulsión: hay lucha interna “sí” vs. “no”.
- Automatismos. Tics.
- Adicciones.
- Procastinación.
- Abulia. Se siente deseo pero no se puede pasar a la acción...

# ¿Y CÓMO LA DESARROLLAMOS?

## CON HABILIDADES EJECUTIVAS

1. **Inhibir la respuesta:** no dejarse llevar por la impulsividad.
2. **Dirigir la atención:** poder concentrarse en una tarea, y saber evitar las distracciones.
3. **Control emocional:** la capacidad para resistir los movimientos emocionales que perturban la acción.
4. **Planificación y organización de las metas.**
5. **Inicio y mantenimiento de la acción.**
6. **flexibilidad:** la capacidad de cambiar de estrategias, de aprender cosas nuevas o de aprender de los errores.
7. **Manejo de la memoria de trabajo.** Capacidad para aprovechar los conocimientos que se tienen.
8. **Manejo de la metacognición.** Reflexionar sobre nuestro modo de pensar o de actuar con el fin de mejorarlo. ay un talento que gestiona al resto: la inteligencia práctica o ejecutiva que ayuda a los demás







Gracias!!

Lo que necesitamos es amor

Núria Molina



# EDUCACCIO

[info@educaccio.org](mailto:info@educaccio.org)

[www.educaccio.org](http://www.educaccio.org)