

COACHING PARA OPOSITORES

CUADERNILLO DE EJERCICIOS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

© 2020, Programaciones Didácticas Vírgula
© 2020, Ana Isabel Moreno Mateos

¡Muy buenas! ¿Qué tal estás?

Te doy la Bienvenida a este curso de coaching y mindfulness para opositores en el que aprenderás a gestionar el tiempo, plantearte objetivos, diseñar una rutina eficaz y, sobre todo, estar tranquilo/a. Porque, si eres capaz de mantener la calma en situaciones de estrés, podrás retener mejor la información, aprender más rápido y obtener mejores resultados en los exámenes.

En cada módulo de contenido, encontrarás artículos, videoclases y podcast. Después, puedes afianzar tus conocimientos en este cuaderno de ejercicios, diseñado especialmente para que aproveches el curso al 100%.

I. MOTIVACIÓN

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

VIENE DE FUERA, COMO POR

EJEMPLO:

 DINERO

 RECONOCIMIENTO

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

VIENE DE DENTRO, COMO POR

EJEMPLO:

 AUTOCONOCIMIENTO

 DESARROLLO PERSONAL

ESCRIBE TUS PROPIOS EJEMPLOS
DE MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y
EXTRÍNSECA

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA



MOTIVACIÓN INTRÍNSECA



FÓRMULA DEL ÉXITO

TENDENCIA AL ÉXITO (TE): FUNCIÓN MULTIPLICATIVA DE TRES VARIABLES:

- ✓ **MOTIVACIÓN DE LOGRO (ME):** REPRESENTA LA FUERZA DEL MOTIVO DE LOGRO.
- ✓ **PROBABILIDAD DE ÉXITO (PE):** PERCEPCIÓN DE LA DIFICULTAD DE LA TAREA.
- ✓ **INCENTIVO DEL ÉXITO (IE):** VARÍA SEGÚN LA PROBABILIDAD DE ÉXITO.



FÓRMULA DEL FRACASO



TENDENCIA AL FRACASO (TF): FUNCIÓN MULTIPLICATIVA DE TRES VARIABLES:

- ✓ **TENDENCIA A EVITAR EL FRACASO (TF):** DEPENDE DE LA MOTIVACIÓN PARA EVITAR EL FRACASO (MF)
- ✓ **PROBABILIDAD DE FRACASO (PF):** SE CALCULA A PARTIR DE LA PROBABILIDAD DE ÉXITO (PE). $PF = 1 - PE$
- ✓ **INCENTIVO DEL FRACASO (IF):** VARÍA SEGÚN LA PROBABILIDAD DE FRACASO.

¿TE ATREVES A CALCULAR TU PROPIA FÓRMULA DEL ÉXITO Y DEL FRACASO? CONOCIENDO LAS VARIABLES, PODRÁS REALIZAR MODIFICACIONES PARA LOGRAR TUS METAS.

TENDENCIA A REALIZAR UNA TAREA ORIENTADA AL ÉXITO (TA)

$$TA = TE - TF$$

$$TE = ME * PE * IE \quad TF = MF * PF * IF$$