



S-C Ciencia del Cerebro-4: Mantenerse Motivado

Folleto



Comenzar:

Antes de que Ty y Ze se vayan, revisan el equipaje de Ze.

- ¿A qué crees que se refería Ty con "equipaje" que llevamos?

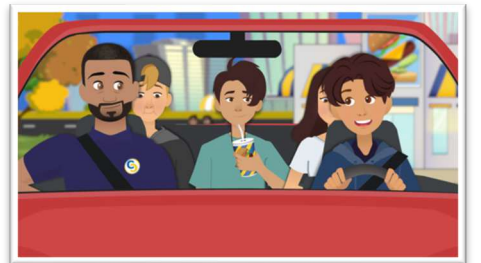
Reflexión/Aplicación: Facturación de su equipaje

- ¿Qué "equipaje" crees que podrías llevar, tanto positivo como negativo, sobre tus habilidades académicas y personales? En otras palabras, ¿en qué estás seguro de que eres bueno y en qué te preocupa no ser bueno?

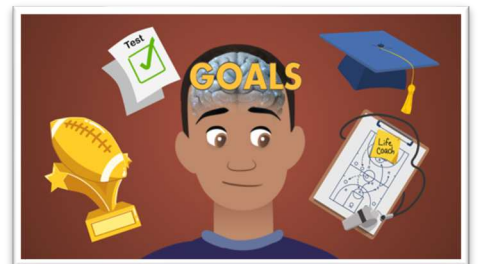


Pensar-Emparejar-Compartir:

- Si acabaras de obtener un auto y tu licencia de conducir, ¿a dónde querrías ir primero? ¿Por qué?
- ¿Te identificas con perder la noción del tiempo cuando estás haciendo algo que disfrutas? ¿Cuándo vuela el tiempo para ti?



- Ty dice: "Nuestros cerebros están realmente motivados y activados por las metas". ¿Puedes pensar en un momento en el que te motivó un objetivo? ¿Cómo afectó un objetivo a tu motivación?
- Ty dice: "Cada vez que alcanzas una meta, tu cerebro puede liberar una sacudida de dopamina, el neurotransmisor que te hace sentir bien". ¿Cuándo es un momento en el que te sentiste bien por haber alcanzado una meta?



Autorreflexión:

- ¿Qué es lo que esperas con ansias en tu futuro?