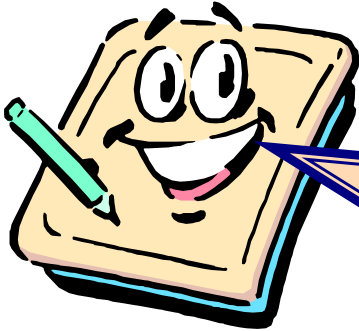




LA MOTIVACIÓN Y EL ESTUDIO

(REFLEXIONES PARA UN CAMBIO)

1ª PARTE: QUIERO ESTUDIAR



No lo olvides, ten siempre presente que el hecho de estudiar exige una actitud favorable por tu parte, para lo cual tienes que intentar vencer en principio el **rechazo** que te puede producir el estudio

Rechazo hacia el **tiempo** que emplees en estudiar

Rechazo hacia el **lugar** donde estudies

Rechazo hacia **los materiales o libros** a utilizar

Rechazo hacia **las personas** que te sugieran o te indiquen tu deber de estudiar

Piensa que si quieres conseguir algo debes tomarte en serio tu compromiso con el estudio y este puede ser el mejor momento para que empieces a superar ese rechazo, de tal forma, que tu rendimiento académico se desarrolle de manera satisfactoria, no haciendo de los estudios una situación que te genere solamente problemas, conflictos y preocupaciones, sino todo lo contrario, que sea una fuente de éxitos y recompensas.

Venciendo la falta de hábito en el estudio



Generando una actitud mental positiva que produzca ilusión y confianza en ti mismo

¿Cómo superar ese rechazo?

Cambiando hacia otra forma de actuar y de ser con relación a tus estudios

Aceptándote a ti mismo como estudiante y las responsabilidades que el estudio conlleva

Analiza qué tipo de rechazo es el tuyo y la forma de superarlo. Informa al tutor/a de tus conclusiones y fíjate alguna meta que pueda controlar contigo. Si quieres hacer algún comentario escríbelo detrás y pon tu nombre.



LA MOTIVACIÓN Y EL ESTUDIO

2ª PARTE: AUMENTAR TU AUTOESTIMA ESTUDIANDO



Valora tus cualidades, empezando por apreciar aquellos recursos personales de que dispones y que potencian y mantienen tu capacidad de estudio.

Utilízalos para aumentar tu **autoestima**, pues ellos son los que te pueden dar la confianza que necesitas en ti mismo.

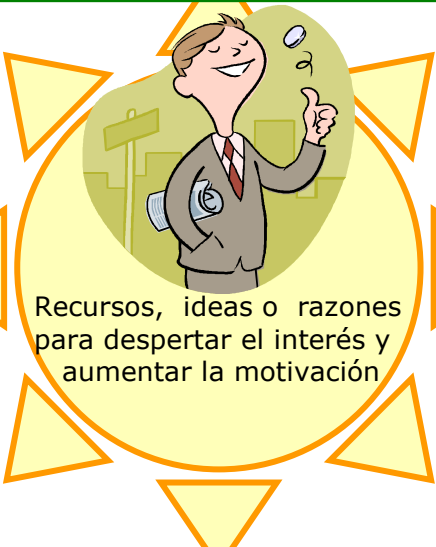
Después, intenta descubrir o desarrollar otros recursos, forjándote ideas o razones para seguir:

Aumentando tu motivación
(si la frenas, todo se puede venir abajo)

Despertando tu interés
(si se acaba, puede terminarse el aprendizaje)

Planteándote nuevas metas y manteniendo vivas las que ya tengas y te puedan servir

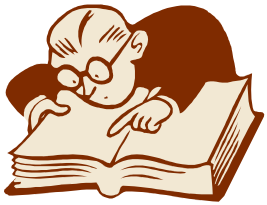
Pretendiendo satisfacerte a ti mismo y a los que confían en ti



Intentando siempre hacer las cosas bien.

Intentando mejorar mediante el estudio tanto tu futuro personal como profesional

Intenta fijar cuál de éstas razones te resulta más difícil de alcanzar y por qué. Debate con tus compañeros cómo lograrlas y coméntaselo a tu tutor/a verbalmente o mediante un escrito en el reverso de ésta página poniendo tu nombre.



LA MOTIVACIÓN Y EL ESTUDIO:



3ª PARTE: TRABAJA TU MENTE

LOS CONTENIDOS A APRENDER JUNTO A TUS PROFESORES

Son los medios que te han de servir para desarrollar las actitudes y capacidades que te ayudarán a construir tu propia realidad. No los desaproveches

Para ello vas a utilizar unos recursos personales como los pensamientos, los razonamientos, el debate y la reflexión que jugarán un papel importante en ese aprendizaje que después vas a necesitar y utilizar a lo largo de tu vida.



Si pretendes mejorar en cualquier aspecto de la vida, cambiar para llegar a más, el estudio ha de ser un objetivo y un recurso decisivo para ti.

Acostúmbrate a verte utilizando la **voluntad de aprender**, aunque en principio sepas que eso te va a exigir un gran esfuerzo, pero esto es solo el principio, el primer paso, después verás que se transforma en algo necesario, si tu quieres, agradable, que te gusta y que te ayuda.

Te propongo que durante unos minutos **repases mentalmente tus actitudes, ideas y sensaciones acerca del estudio**, profundiza todo lo que puedas, en un grado de sinceridad máximo contigo mismo, tratando de identificar cuáles son tus **cualidades** y **defectos** acerca del estudio.

Coméntalo con los compañeros en pequeño grupo y discute la forma en que pueden haber surgido esas dificultades y la manera de poder salir de ellas

CUALIDADES

DEFECTOS



LA MOTIVACIÓN Y EL ESTUDIO: VENCE TUS TENSIONES INTERNAS



Vence tus tensiones internas, aleja las voces que te dicen:



estudiar es sólo una molestia

estudiar es aburrido no sirve para nada

estudiar te impide vivir la vida



CONSEJO 1

Lleva a la práctica un estudio agradable, pues si estas a disgusto, los malos resultados van a ser una consecuencia lógica de esa mala forma con que te tomas el estudio.

PRÁCTICA 1

Este ejercicio mental, de controlar tus tensiones y tus emociones negativas, realízalo siempre que te sea necesario, en principio siempre que puedas, hazlo no solamente con el estudio sino con cualquier situación que te genere problemas.

Es una tarea de pocos segundos, aunque debe ser continua y mantenida en sus efectos. Sobre todo debes hacerlo en el aula y cuando estudies en casa, pero también durante cualquier momento que tengas la suficiente tranquilidad para poder pensar en ello, tu equilibrio y control está en juego.

CONSEJO 2

Fórtate en tu interior una meta, alcanzable a medio plazo. Fíjate un objetivo, verás que gran ayuda te prestan estas técnicas, que cambio notas en ti mismo, como vas a ir consiguiendo aumentar tu concentración para estudiar y mejorar la confianza en ti mismo.

PRÁCTICA 2

Una vez fijada esta meta, señala cuáles pueden ser las dificultades para alcanzarla y qué puedes hacer para superarlas