

SUBPROGRAMA:

TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDAD:

NOS MOTIVAMOS EN NUESTRO ESTUDIO

(Fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como se presenta aquí)

*** OBJETIVOS:**

- Ayudarte a reflexionar sobre algunas de las razones del estudio.
- Buscar motivos para animarte a estudiar.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1. Lee, contesta y reflexiona sobre el texto que sigue.

Lo más importante en todo proceso de estudio es la persona que estudia. Es decir, tú y tu voluntad de estudiar. Tú eres el protagonista de la película de tus estudios, por tanto el único responsable de elaborar su guión y de dirigir su interpretación.

El interés y la motivación es uno de los principales motores de la conducta humana y es al mismo tiempo uno de los factores que explican los éxitos conseguidos. ¿Has oído alguna vez la frase "Querer es poder"?, ¿qué opinas de ella? _____

Si te preguntan ¿quieres estudiar?, sueles responder un "pssii", como diciendo "si no hay más remedio". Incluso a veces se te hace tan pesado que te evades buscando en tu imaginación imágenes o historias más agradables. ¿Crees que exageramos?. Si es así, si exageramos, eso es una buena señal para ti.

Seguro que tú eres muy perspicaz y puedes sacar de estos párrafos una conclusión:

No se puede estudiar eficazmente, si no hay _____ para hacerlo.

El estudio es uno de los trabajos más difíciles y complejos que existen y por tanto los que se dedican a él son personas valientes y decididas, capaces de superar las mil y una dificultades que encuentran en su camino. Estamos seguros de que tú eres una de esas personas; o, por el contrario, ¿eres alguien sin brío, incapaz de esfuerzo, incapaz de superar sus dificultades, de alcanzar sus metas, de vencer los retos que encuentra?

Piensa sobre las notas que tuviste en cursos anteriores, sobre tu rendimiento en esos cursos. ¿Estás dispuesto este año a esforzarte, a trabajar igual, más o, tal vez, menos que el año pasado? Convéncete de que si no te esfuerzas más que en años anteriores no lograrás mejorar sustancialmente tu rendimiento y, en definitiva, tus notas.

2. Rellena este cuadro:

MI NOTA PROMEDIO MÁS FRECUENTE ES DE UN _____	ESTE AÑO QUIERO QUE MI NOTA PROMEDIO SEA DE UN _____	ESTOY DISPUESTO A ESFORZARME _____ QUE OTROS AÑOS. (+, -, =)
--	---	---

3. Lee, reflexiona y contesta en el siguiente texto.

Con algunas actividades te lo pasas bien, te son agradables, incluso se te hacen cortas; ¿te has preguntado alguna vez por qué es así? _____ ¿Crees que puede influir el interés con que las haces? _____; si en el resto de tareas pusieras el mismo interés, te resultarían más agradables, ¿no lo crees así? _____

¿Tienes alguna experiencia que corrobore esta idea?, ¿cuál? _____

La motivación nos viene dada por una serie de factores que le dan fuerza y energía, todos son legítimos, si logran darte razones para estudiar. Muchos estudian solo por aprobar o para que no les regañen; y tú ¿por qué estudias? _____

4. Puntúa (de 0 a 10) estas razones para estudiar según tu preferencia y según la de tus padres, pregúntales a ellos.

RAZONES Y PREFERENCIAS POR LAS QUE ESTUDIAR	MIS RAZONES	LAS DE MIS PADRES
Para que no me regañen.		
Para aprobar.		
Para obtener un título.		
Para obtener un mejor trabajo		
Para garantizarme el futuro.		
Para conocer más cosas.		
Para destacar en la clase.		
Para ser útil a la sociedad.		
Para poder seguir estudiando.		
Por satisfacción propia.		
Por obligación. Porque "toca".		
Para no perder el verano.		

Busca las cuatro que tú has puntuado más alto y las cuatro que puntúan mas alto tus padres, compáralas. Haz lo mismo con las cuatro de menor puntuación. ¿Por que crees que existen diferencias o semejanzas entre ellas? _____

5. ¿Por qué trabajan los adultos? Evidentemente habrás pensado: ¡para cobrar un sueldo!; pero sólo el dinero no justifica un trabajo "BIEN HECHO", el trabajo bien hecho se realiza principalmente por satisfacción personal. Así el estudiar puede estar justificado por

aprobar, pero un estudio "bien hecho" sólo se hace si se cuenta con motivos que generen satisfacción personal. Busca razones personales para estudiar, sólo así te resultará motivador. Aquí te sugerimos algunas razones:

ESTRATEGIAS PARA AYUDARTE A CONSEGUIR LA MOTIVACIÓN NECESARIA PARA PONERTE A ESTUDIAR:

La primera técnica que te proponemos es buscar motivos para estudiar; no sólo a largo plazo, sino, también, pequeños motivos inmediatos, que te concederás al acabar la tarea que te has marcado (un rato de diversión, una enhorabuena que te des tu mismo, la satisfacción por haber terminado la tarea, etc.).

La segunda será emplear las técnicas de estudio activas (subrayado, esquema, uso de diccionarios, etc.). Si lo haces así, lograrás implicarte en tu aprendizaje, cargarlo de significado y hacerlo mas atractivo y fácil.

La tercera se refiere al hábito de estudio. Si te acostumbras a estudiar todos los días a la misma hora y en el mismo lugar, pronto llegará el momento en que no te costará esfuerzo ponerte a estudiar a esa hora.

La cuarta se trata de planificar tu estudio, señalándote tareas, horario, y ratos de descanso, preparando los materiales antes de empezar y ordenándolo todo al terminar.

La quinta consiste en retirar todos los distractores (ruidos, música, televisión, revistas, familiares parlanchines, etc.) y prepararte un ambiente de estudio apropiado.

La sexta, empieza tu estudio con un sobreesfuerzo, empieza por lo más difícil.

La séptima, desarrolla tu curiosidad, hazte preguntas sobre lo que estás estudiando, busca más datos, trata de relacionarlo con algo que ya hayas estudiado, escríbete preguntas que mañana harás al profesor, etc.

Octava, ten confianza en ti mismo y en tu capacidad, piensa más en lo que ya has aprendido y en cómo aprender lo que falta y no dudes de ti, "¿seré capaz de aprenderlo?; pues, claro que sí, si te esfuerzas no hay ninguna duda"

Novena, utiliza técnicas de relajación y concentración si observas que te cansas mucho, procura ponerte algún descanso cuando termines una tarea.

Décima, establece un dialogo interior, que te permita valorar tu trabajo y tu rendimiento y te facilite enfrentarte a tus dificultades.

6. Haz un subrayado del texto y selecciona las estrategias que más te gusten.

¿Cuáles de esas estrategias vas a emplear esta próxima semana? _____,
¿cuáles otras dejarás para la semana siguiente? _____

Podrías aplicar esas estrategias en tu estudio.