

LO VOY A INTENTAR

Por su importancia, lo primero es conocer tu situación sobre cómo es tu motivación hacia el estudio actualmente. Para ello te puede ayudar responder al siguiente cuestionario:

Tacha la respuesta que consideres pensando en el siguiente criterio:

● **SI** TE OCURRE GENERALMENTE

● **NO**..... CASI NUNCA TE OCURRE

¿Me interesan las materias que estudio?	SI	NO
¿Me concentro fácilmente y puedo cumplir mi horario de estudio?	SI	NO
¿Me interesa seguir acudiendo a clase?	SI	NO
¿En la clase sigo las explicaciones, pregunto las dudas, colaboro?	SI	NO
¿Me ilusiona aprobar el curso?	SI	NO
¿Quieres conseguir una meta de trabajo con tus estudios?	SI	NO
¿Te esfuerzas para dominar las materias de tus estudios?	SI	NO
¿Te señalas alguna meta cuando estudias, como una buena nota?	SI	NO
¿Tienes fe en tus posibilidades para superar tus estudios?	SI	NO
¿Cuando suspendes una materia o examen, insistes para recuperar?	SI	NO
TOTAL		

Si la mayoría de las respuestas son SI, tienes un buen nivel de motivación. Adelante.

Si las respuestas se reparten entre SI y NO, entonces tienes que meditar y buscar alguna ayuda para aumentar tu motivación.

Si la mayoría de respuestas son NO, entonces puede que estés perdiendo el tiempo. Debes buscar ayuda en tus profesores y en el orientador.

Busca tus motivos para estudiar:

"No puedo estudiar", argumentan muchos estudiantes para excusar su actitud. ¿Es también tu caso?

Tienes entonces la voluntad débil para el estudio. Es más, la causa principal de tu problema es que tienes pocos motivos para estudiar y, además, son motivos pobres, poco valiosos. Posiblemente carezcas de motivos.

Sabemos que el estudio implica hacer algo todos los días, exige esfuerzo. Pero quizás no te apetece. ¿Cómo se explica que muchos estudiantes estudien por voluntad propia, incluso cuando no hay que preparar un examen? Sólo se me ocurre una respuesta: porque tienen motivos. Lo más importante para hacer algo que cuesta (estudiar, obedecer, ayudar a los demás, sacrificarse por alguien o por algo...) es tener un buen motivo para realizarlo.

Te preguntará si es posible desarrollar en uno mismo más y mejores motivos para el estudio. **Sí, es posible, si te lo propones de verdad.**

Te sugiero algunos procedimientos:

- ✓ Proponte pequeñas metas cada día y comprueba si las has conseguido.
- ✓ Relaciona el contenido de la asignatura con algo que te guste.
- ✓ Comenta de vez en cuando algún aspecto de la asignatura con compañeros muy interesados en ella o con el profesor.
- ✓ Realiza algunas tareas en equipo.
- ✓ Hazte preguntas a ti mismo en relación con el contenido de un tema antes de estudiarlo y trata de responderlas a medida que lo vayas conociendo.
- ✓ Estudia de una forma activa: reflexiona, subraya lo importante, consulta en el diccionario o enciclopedia lo que no entiendas o exija ser ampliado.

Cada uno se conoce mejor que nadie y sabe qué cosas son las que mejor le mueven a realizar tal o cual acción. Pero no se trata de lograr la ejecución de esa tarea, de ese estudio, al precio que sea. Se trata de que tú, con esa motivación, te beneficies como persona, ganes en autonomía y libertad. Se trata de que "quieras estudiar" por ti mismo.

Estudiar cobrará sentido en la medida que consideres con frecuencia que el estudio (por ser un trabajo) es una ocasión y un medio para desarrollar muchas capacidades personales y una oportunidad para ayudar a los demás