

## MOTIVACIÓN Y ESTUDIO

### Auto-evaluación de la motivación en el aprendizaje

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

- Si la mayoría de las respuestas son SI, tienes un buen nivel de motivación Adelante y sigue así.
- 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 necesites ayuda.

### ¿La auto-motivación en el estudio?

#### ¿Qué es?

La motivación no es algo observable. Se puede definir como el conjunto de variables que inician, mantienen y dirigen la conducta. La motivación es a la vez fuente de actividades y de dirección de esa conducta. Así, sólo aprendemos lo que queremos aprender. Es muy difícil aprender si no estamos motivados.

#### Tipos

Los investigadores que trabajan con el tema de la motivación suelen referirse a dos tipos:

- Extrínseca: cuando los motivos proporcionan alguna clase de beneficio material. Los estímulos vienen desde fuera.
- Intrínseca: también llamada automotivación. Los motivos proporcionan una satisfacción personal, se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libre, y se orientan hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás. Se basa en satisfacer

necesidades internas del estudiante. Es realizada por el propio estudiante, él se motiva a sí mismo.

## Causas de la falta de motivación

Entre las diferentes causas de la falta de motivación, podemos apuntar:

- No se brinda oportunidad para aplicar lo aprendido y surgen pensamientos como: “para qué voy a estudiar con el paro de licenciados que ya hay”.
- Se confunde el estudio y el aprendizaje con los datos numéricos que aportan las pruebas de evaluación.
- Se exige aprender cosas que no tienen sentido ni ningún valor funcional para la persona.
- Asociar el estudio con una imagen tediosa y desagradable.
- Tener una imagen pesimista de uno mismo y del aprendizaje que quiere llevar a cabo.
- No disponer de estrategias y procedimientos adecuados que hacen perder el tiempo y conlleva al aburrimiento.
- Las metas a conseguir son a largo plazo lo que facilita el desánimo.

## ¿Cómo incrementar la motivación por el estudio?

Desde una perspectiva generalista y más centrada en el aspecto de estudio, como estudiante, te va a ayudar a mantener una buena motivación:

- La aplicación de técnicas y métodos de estudio y memorización.
- El conocimiento de los fines de nuestro estudio.
- El rendimiento que ofrezcamos y el producto resultante, que nos indicará si llevamos el camino correcto.
- La ampliación de conocimientos y su aplicación.

## TÉCNICAS MOTIVACIONALES PARA EL ESTUDIO

Fuente: (HERNÁNDEZ, P. Y GARCÍA, L. (1991) Psicología y enseñanza del estudio. Madrid. Pirámide)

- a) Preparación general
- b) Inicio de la sesión de estudio
- c) Desarrollo de la sesión
- d) Momentos finales de la sesión.

## **a) Preparación general**

Se trata de disponer el ambiente externo y las actitudes del estudiante de modo que faciliten la disposición positiva hacia el estudio.

### **1. Facilitar condiciones externas**

#### ***1.1. Adecuación del lugar***

¿Es un sitio adecuado, agradable, confortable, libre de interferencias?, ¿Tengo lugar fijo de estudio?, ¿Estudio ante el televisor? ¿...?)

#### ***1.2. Disponibilidad y organización de materiales***

¿Cuento con fuentes bibliográficas, enciclopedias, diccionario, libros, apuntes, para trabajar adecuadamente?

¿Tengo los materiales dispuestos en sitios específicos para no perder el tiempo en buscarlos?

¿Dispongo de ficheros, cuadernos o registros para ordenar la información?

¿Uso lápices de colores para remarcar?

#### ***1.3. Condiciones y distribución de tiempo***

¿En qué momento puedo estudiar más y mejor?

¿Estoy cansado cuando me pongo a estudiar?

¿Me creo hábitos para tener un horario fijo y estable?

¿Planifico con la suficiente antelación para indicar cuándo debo tener finalizada cada tarea?

### **2. Concienciación y diagnóstico de obstáculos internos**

#### ***2.1. Actitud general hacia el estudio***

¿Tengo reacciones fóbicas?

¿Tiendo a hacer anticipaciones aversivas debido a la dificultad y complejidad de la tarea?

¿Me domina la falta de interés o apatía?

#### ***2.2. Interferencia motivacional***

¿Existen otros centros de interés o problemas emocionales que obstaculizan el deseo de estudiar?

#### ***2.3. Análisis etiológico***

Analizar las causas que producen las fobias, la apatía, las interferencias y de qué manera se pueden evitar

### **3. Asociación de aspectos positivos**

Es necesario alimentar las carencias positivamente

#### ***3.1. Expectativas de valor y utilidad de los contenidos***

Desarrollar expectativas positivas hacia la materia de estudio, viendo la importancia que tiene el conocimiento de tales materias: interés para otras materias, utilidad profesional futura, valor social, etc.

#### ***3.2. Expectativas de valor personal de la acción del estudio***

Desarrollar expectativas positivas hacia la materia de estudio, viendo la importancia que tiene el conocimiento de tales materias: interés para otras materias, utilidad profesional futura, valor social, etc.

#### ***3.3. Expectativas positivas sobre el procedimiento de aprendizaje***

Desarrollar expectativas positivas hacia la situación de estudio: asociar el estudio con situaciones agradables, proveerse de materiales agradables o compañeros/as de estudios, imaginar situaciones placenteras de realización personal.

#### ***3.4. Autoexpectativas positivas***

- Estimular el autoconcepto y sentirse capaz de realizar el trabajo.
- Considerar que la propia capacidad puede mejorarse con los hábitos y técnicas de estudio que se empleen o revisando las propias estrategias inadecuadas que se utilicen

#### ***3.5. Expectativas facilitadoras de la probabilidad de éxito***

Desarrollar expectativas positivas que hagan viable y efectivo el estudio:

- Segmentar la tarea y proponerse metas cortas, con un sistema de paso a paso.
- Ponderar si el nivel de aspiración es demasiado alto o poco realista.
- Considerar que la mayor parte de las tareas pueden ser logradas adecuadamente si existe el suficiente esfuerzo y tenacidad.

- Acudir a un compañero, profesor o experto en caso de que me encuentre con una dificultad difícil de responder.

#### **4. Egoimplicación**

- Sentirse guionista y protagonista del propio proyecto de estudio
- Ver el estudio como el mejor procedimiento para construir la propia existencia, el propio guión de lo que queremos ser.

#### **5. Aproximación a la tarea**

Dado que las actitudes hacia el estudio pueden no ser suficientemente positivas, conviene ir desarrollando acciones aproximativas con las que puedan ir desapareciendo las posibles fobias en general. Algunas de estas aproximaciones son:

##### ***5.1. Incubación informal***

Dejar pendiente en la mente un tema para “darle vueltas”, antes de ponerse a estudiar. De esta manera se generan expectativas de conocimiento.

##### ***5.2. Diseño***

Autogenerar esquemas generales, proyectos, cuadros, gráficas sobre el tema aún no tratado. Esto tiene un carácter anticipatorio, lúdico y ligero de esfuerzo que facilitará el acercamiento

##### ***5.3. Preparación de materiales***

Tareas fáciles y breves de aproximación. Comenzar el período de estudio por aquello que sea más agradable y sencillo, de manera que desarrolle expectativas de éxito.

#### **b) Inicio del estudio**

Una vez que comienza la sesión de estudio es necesario garantizar la motivación siguiendo los siguientes pasos:

##### ***1. Eliminar interferencias cognitivo-motivacionales***

- 1.1. Tomar conciencia de las preocupaciones, problemas y otras motivaciones que pudieran estar interfiriendo.
- 1.2. Autosaturarse cognitivamente: Agotar al máximo todo el diálogo interno que generan esos otros temas hasta debilitarlos y que no puedan interferir con el estudio.

- 1.3. Descargue gráfico: Denominamos así al procedimiento por el cual descargamos la atención de lo que nos está preocupando a base de hacer dibujos, trazos gráficos reiterativos o garabatos. Especialmente cuando se está en una situación inquieta o hiperactiva.
- 1.4. Usar la desensibilización sistemática: Traer a la mente, en primer lugar, las situaciones menos fóbicas del estudio y asociarlas con una situación de relajación o imagen placentera. Luego, en caso de éxito, pasar a otras situaciones más fóbicas, para asociarlas nuevamente a otras imágenes placenteras o situaciones de relajación.
- 1.5. Usar la relajación: Es interesante cuando existen alteraciones fuertes o hiperactividad. Se pueden utilizar técnicas de relajación completas, previamente aprendidas o técnicas más sencillas, como es el inspirar por la nariz profundamente manteniendo el aire en los pulmones, para luego ir soltándolo muy despacio por la boca, al tiempo que se imagina una situación de tranquilidad y paz. También inspirando profundamente, al tiempo que se mantienen apretados los puños, para luego ir abriéndolos mientras se expulsa el aire por la boca.
- 1.6. Aparcamiento intencional: Se trata de llegar a un pacto consigo mismo, para que los temas o problemas que son interferentes queden aplazados, para poderlos considerar en otra ocasión.
- 1.7. Asociación positiva: Asociar lo que se va a estudiar, si es posible, con cierto nivel de relajación, con aspectos agradables intrínsecos o extrínsecos al estudio.

## **2. Establecer aproximaciones**

Si existen ciertas resistencias o no hay mucha motivación, una vez iniciada la sesión, se pueden dar pasos aproximativos facilitadores del estudio como son los siguientes:

- 2.1. Contacto físico: Se trata de abrir los libros u ordenar los materiales.
- 2.2. Vistazo previo: Semejante al anterior, pero la intención es la de supervisar los contenidos o aspectos que se van a estudiar para obtener datos sobre la dificultad del tema, lo interesante del tema, etc. Esto puede introducirnos fácilmente en la situación del estudio.
- 2.3. Desarrollo de un guión: Antes de ponerse a estudiar y como complemento del vistazo previo, estructurar la materia que, por ser un trabajo activo y ligero estimula la acción directa del alumno/a.

### **3. Facilitar las probabilidades de éxito**

- 3.1. Comenzar por lo más fácil.
- 3.2. Seccionar la tarea estableciendo metas cortas.
- 3.3. Ir de lo más agradable a lo más desagradable.
- 4.1. Conectar el estudio con los intereses y necesidades.
- 4.2. Conectar con otros conocimientos previos.
- 4.3. Conectar con las posibles utilidades académicas o profesionales
- 4.4. Crear desequilibrios cognitivos: generando problemas, suscitando dilemas, creando contradicciones, anticipando consecuencias.

### **c) Desarrollo de la sesión de estudio**

#### **1. Favorecer el sentido constructivista y creador**

Desarrollar la egoimplicación, favoreciendo la actividad y la implicación personal en el estudio, como uno de los factores motivacionales más importantes:

- 1.1. Organizar la marcha del estudio.
- 1.2. Organizar la materia de estudio.
- 1.3. Estructurar las principales ideas del texto.
- 1.4. Integrar lo estudiado en un eje común.
- 1.5. Tomar notas personales.
- 1.6. Consultar y comparar con otras fuentes.
- 1.7. Relacionar los contenidos del texto con los conocimientos previos, haciendo el mayor número de asociaciones posibles.
- 1.8. Crear autodebates y valoraciones de la materia.
- 1.9. Generar preguntas al finalizar un apartado, para poder conectar con el siguiente.
- 1.10. Comentar o explicar los temas aprendidos a otros compañeros.

## **2. Mejorar el nivel de calidad de los logros**

- 2.1. No conformarse con la mera comprensión de una cuestión, sino saberla fundamentar, consolidar y relacionar en su contexto.
- 2.2. No pasar a otras cuestiones si no se ha logrado consolidar lo más básico.
- 2.3. Avanzar en otras cuestiones, sólo si ello ayuda a resolver lo anterior.
- 2.4. Agotar las vías de solución, primero, por uno mismo, en caso de que no sea fructífero el resultado, acudir a fuentes externas. Evitar que queden acumuladas cuestiones sin resolver o comprender.
- 2.5. Proporcionarse “feed-back” que indique si el nivel de comprensión es adecuado o la resolución correcta.

## **3. Proporcionarse satisfacción por los logros**

- 3.1. Tomar conciencia de las metas o submetas que se van consiguiendo en el proceso de estudio.
- 3.2. Decirse “muy bien” y sentir verdadera satisfacción cada vez que se logra un éxito
- 3.3. Valorar lo conseguido y buscar las posibles causas de los fallos y las estrategias de mejora

## **4. Hacer uso de la variación**

Con el objeto de evitar el cansancio y estimular el propio atractivo del estudio:

- 4.1. Cambiar de actividades y procedimientos: Leer, luego escribir, luego consultar, ver un tema por distintos libros, realizar representaciones gráficas, etc.
- 4.2. Cambiar de contenidos cuando se llega a la monotonía o cansancio.
- 4.3. Hacer pausas.
- 4.4. Alargar la tarea, para hacer una pausa posterior.
- 4.5. Evitar siempre la fatiga o saturación de manera que no quede asociada con la materia o tema de estudio.

## d) Situación final

El objetivo más importante es asociar el final del estudio con una situación agradable o positiva, de tal manera que lo estudiado se consolida motivacionalmente y, sobre todo, se desarrollan unas actitudes favorecedoras del estudio en las próximas ocasiones. Por lo tanto, se debe:

1. Terminar con algo agradable.
2. Reconocer los logros.
3. Hacer análisis valorativos.
4. Atribuir el éxito a las propias capacidades, al esfuerzo y a las estrategias empleadas.
5. Repasar los temas leídos directamente y luego, mentalmente, procurar disfrutar del dominio absoluto del tema.
6. No atribuir el fracaso ni a las propias capacidades ni a los demás. Atribuirlo a la necesidad de emplear más esfuerzo y a la de mejorar las estrategias. Plantearse el obtener éxito en otro momento en que pueda encontrarse en mejor estado.
7. Suspender la tarea en situaciones agradables, con el éxito prácticamente conseguido, pero inconcluso. De esta manera queda asociada positivamente la situación de estudio con algo agradable, garantizando la disposición para las próximas sesiones.

## Para reflexionar

1. Cada fracaso supone un capítulo más en la historia de nuestra vida y una lección que nos ayuda a crecer. No te dejes desanimar por los fracasos. Aprende de ellos, y sigue adelante.
2. Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.
3. Si quieres triunfar, no te quedes mirando la escalera. Empieza a subir, escalón por escalón, hasta que llegues arriba.
4. Cuando pierdes, no te fijes en lo que has perdido, sino en lo que te queda por ganar.

5. Utiliza tu imaginación, no para asustarte, sino para inspirarte a lograr lo inimaginable.
6. Si no sueñas, nunca encontrarás lo que hay más allá de tus sueños.
7. Es duro fracasar en algo, pero es mucho peor no haberlo intentado.
8. Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, sino en haberse levantado después de cada caída. (Confucio)
9. Los grandes espíritus siempre han tenido que luchar contra la oposición feroz de mentes mediocres. (Einstein)
10. Saber no es suficiente; tenemos que aplicarlo. Tener voluntad no es suficiente: tenemos que implementarla. (Goethe )
11. Nunca se ha logrado nada sin entusiasmo. (Emerson)