

## INTRODUCCIÓN

Los tiempos han cambiado, vivimos una cultura dinámica donde los conocimientos tienen gran movilidad. En la actualidad diez años equivalen a un siglo de otros tiempos. La actitud generalizada de nuestro tiempo es la del constante reciclaje y actualización de nuestros conocimientos en un proceso de continuo aprendizaje.

Las sociedades modernas exigen a la educación respuestas rápidas y efectivas no sólo para cumplir sus propios fines sino para atender los problemas del contexto social, político, económico, etc.

Los alumnos y estudiantes se preguntan con cierta frecuencia por qué y para qué estudiar inmersos en un presente de continuos cambios personales y sociales. Las motivaciones profundas pierden terreno a favor de otras más ligeras y fácilmente digeribles. El contexto siembra confusión y desánimo entre los más jóvenes ofreciendo modelos de vida adulta ligados al egoísmo, el consumismo y la vida fácil.

Contestar a las preguntas de: *¿Para qué hago esto? ó ¿Por qué?* no es fácil. El para qué tiene que ver con el futuro, con la idea de realizar un proyecto de vida con sentido mientras el por qué se acerca más a la conciencia: conciencia de quién soy, conciencia de nuestro sentido de la vida y conciencia de gratitud a los que me ayudan a ser lo que soy.

Un joven reflexionaba de esta forma: *“lo que me suele pasar es que me propongo hacer algo y no lo cumplo, me cuesta ponerme a estudiar... Nunca he hecho un horario. A veces llego a pensar que el problema de lo que me pasa es que no tengo motivos para estudiar, es un aburrimiento, una rutina...”* Nosotros le diríamos que el estudio no es algo que se hace a sí mismo, es algo que necesita ser motivado (estimulado) para que nazca y se mantenga. Encontrará la motivación para el aprendizaje cuando descubra que existe relación entre ese aprendizaje y alguna necesidad o deseo personal.

Muchas veces se escucha como argumento que los que estudian han visto frustrados sus sueños cuando tienen que dedicarse a algo que no esperaban. No deja de ser una lástima que un joven pierda el tren del estudio pues:

- Es hermoso saber.
- El mundo tiene más cosas y más colores de lo que podemos ver y explicar.
- La ignorancia pesa como una piedra.
- Se trata mejor a los demás cuando sabemos más.
- Podemos entender más rápido lo que nos perjudica y hace daño.
- Y lo que nos conviene.
- La vida no es solamente hoy, hay que estar preparados para el mañana aunque el futuro sea incierto y lejano.

## ¿QUÉ ES ESTUDIAR?

Estudiar es una actividad por la cual ejercitamos el entendimiento para comprender una cosa. Y también, desde otro punto de vista, la actividad por la cual pensamos insistentemente en un asunto para resolver sobre él.

Estudiar es un intento sistemático de comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos objeto del aprendizaje, valiéndonos de las técnicas adecuadas. Exige una actitud de la mente y de la voluntad, ambas tienen que tener la decisión de aprender. Para muchos estudiar es un oficio y es un arte. En el joven debe ser una actividad habitual.

Fundamentalmente, son tres las condiciones que se relacionan con el estudio y el aprendizaje:

**PODER**, tener cualidades personales, es decir, tener la capacidad mínima para emprender una serie de estudios. Está en relación con las aptitudes de tipo intelectual. La mayoría de nosotros tenemos un cociente intelectual suficiente, es decir, tenemos la capacidad necesaria para realizar unos estudios, siempre y cuando añadamos a esta capacidad otros elementos. En potencia, casi todos podemos estudiar. Si queremos y sabemos cómo hacerlo... lo conseguiremos.

**QUERER** implica poseer una motivación o deseo de aprender algo nuevo. Tienes que establecer una serie de metas y prioridades. Y ser consciente de que el estudio necesita, sin excusas, cierto esfuerzo y tenacidad, cierta renuncia y sacrificio, y que para llegar al final, al éxito, es preciso una dedicación diaria. Si no queremos no lograremos nada aunque contemos con los conocimientos necesarios.

**SABER**, que implica dominar unas destrezas, técnicas y estrategias de estudio determinadas: selección de información, resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, estrategias de resolución de problemas, etc. Aunque queramos y sepamos, si no sabemos cómo hacerlo tampoco nos saldrá bien.

Estudiar ya no es una actividad básicamente memorística. Has de saber que en el estudio influyen muchos factores, entre ellos tu situación familiar y tus condiciones de vida, factores de tipo emocional y afectivo, y las técnicas de estudio. Pero no te engañes, posiblemente el factor más determinante es que estés motivado por tus estudios. Hay muchos ejemplos que confirman que personas con unas capacidades normales, pero altamente motivadas, son capaces de obtener los mejores resultados.

¿Eres consciente que estudiar exige muchos años de dedicación? Recuerda tus primeros pasos en la escuela, entonces casi era un juego, se aprendía casi sin querer. Las cosas van cambiando con los años, cada vez tus estudios requieren más trabajo. Es lógico que de crezca el interés y en ocasiones pierdas las ganas de seguir trabajando.

No todos los días se tiene el mismo ánimo. A tus padres y profesores les ocurre algo parecido. Pero hay que seguir haciendo cada uno su tarea. Todos debemos apelar a nuestra responsabilidad que nos impulsa a cumplir con nuestras obligaciones. Difícilmente encontraremos acomodo en la sociedad si no mantenemos nuestro trabajo, si no somos de fiar, si no ofrecemos garantía.

## LA MOTIVACIÓN

Los motivos son entendidos como causas que incitan a la acción (Muñoz Cuenca). Son esas palancas que mueven nuestra voluntad. Despiertan el interés, ayudan a centrar la atención, estimulan el deseo de aprender y conducen al esfuerzo. Aquí termina la función de los motivos. Son algo importantísimo, de gran ayuda para el estudiante. Pero no llegues a la falsa conclusión de que hacen innecesario el esfuerzo personal.

Debes tener presente que los motivos no surgen por sí mismos, sino que hay que adquirirlos y cultivarlos. Es importante que recuerdes que no sirve cualquier motivo: hay motivos buenos y malos, mejores y peores que otros.

De forma general podemos hablar de dos tipos de motivación:

- **Extrínseca o incentivación:** los motivos proporcionan alguna clase de beneficio material. Se basa en satisfacer necesidades externas del estudiante. Para ello, otras personas (padres y profesores) le ofrecen incentivos, premios. Por ejemplo: dinero, una moto, un viaje, salir el fin de semana, etc. Los estímulos vienen desde fuera del estudiante. El móvil es externo al propio sujeto y viene a resultar que la actividad de estudiar se convierte en un medio para conseguir otros fines.
- **Intrínseca, trascendente o automotivación:** los motivos proporcionan una satisfacción personal. Los motivos se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libres, 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. Como el móvil nace en el propio individuo, la actividad del estudio, en este caso, gusta por sí misma.

Aunque los dos tipos de motivación suelen ir unidos, siempre prima uno sobre otro. Piensa que no todos suponen una mejora de la persona. Tu trabajo no sólo consiste en encontrar motivos para estudiar, sino que sean buenos y valiosos motivos.

Ten cuidado porque un exceso de motivación puede convertirse en un problema si genera un exceso de ansiedad provocada por un sentimiento de amenaza o miedo a lo que pueda ocurrir.

**BUSCANDO MOTIVOS PARA ESTUDIAR**

Leer el siguiente texto con atención:

Un hombre rico dio a uno de sus criados cuatro monedas, al segundo le dio dos monedas y al tercero le dio una moneda. Antes de partir de viaje les dijo: *“Me las devolveréis cuando regrese”*.

Al cabo de un tiempo regresó, llamó a sus criados y les pidió las monedas.

El primero había negociado con las monedas y le entregó ocho. *“Has obrado con corrección y acierto, tendrás parte de mi hacienda”*, le dijo.

El segundo depositó sus monedas en el banco y le entregó cuatro. *“También has obrado con corrección y acierto. Tuya será parte de mi hacienda”*, le dijo.

El tercero por miedo a perderla, la enterró y se la entregó. *“¡Criado ruin y haragán, vete de mi hacienda! Tu desidia no te hace digno de trabajar en ella”*, le dijo.

**A modo de moraleja:** tenemos la obligación moral de aumentar lo que recibimos. Tenemos que CRECER como personas y eso significa desarrollar al máximo nuestras capacidades para realizar nuestra aportación al desarrollo y beneficio de nuestra colectividad.

**¿TE FALTAN MOTIVOS PARA ESTUDIAR?**

Sabes que para realizar una acción o un trabajo, especialmente si es duro, necesitamos tener una razón, un motivo fuerte que nos mueva. La motivación es aquello que te “mueve” a realizar algo para obtener o lograr una meta.





Compara los resultados obtenidos con nuestra clasificación:

MOTIVOS MÁS VÁLIDOS	MOTIVOS MENOS VÁLIDOS
10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Puede que te muevas únicamente por incentivos: sólo para obtener elogios, premios, buenas calificaciones, etc., y para evitar posibles censuras, castigos, malas calificaciones...

No está mal estudiar con incentivos, les ocurre a muchos estudiantes. Lo que sí es un error es que ésa sea la única motivación.

Desde luego la automotivación es la fuente de mayor satisfacción: esforzarte en encontrar motivaciones más relacionadas con tu satisfacción personal, con el gusto por lo realizado, con la consecución de pequeñas metas que te permitirán llegar allí donde te propongas. Rápidamente notarás que esta motivación es más estable y profunda.

Antes de seguir adelante queremos que seas consciente de que la falta de motivos interiores o presencia de motivos erróneos son la causa principal de una voluntad débil para afrontar el trabajo y la dedicación que exige el estudio.

#### ALGUNAS INDICACIONES QUE DEBES TENER EN CUENTA

**PREMIOS MATERIALES.** No puedes acostumbrarte a hacer las cosas por el premio (moto, dinero, viajes...). Un premio, alguna vez, puede ser enormemente positivo, pero no debe ser lo habitual ya que puede hacer de ti una persona materialista y calculadora. Además, llegarás al punto de tener muchas dificultades para encontrar un premio que realmente te satisfaga y tendrás que ir aumentando su valor material para que sea eficaz.

**ÉXITO.** Este motivo no es negativo, especialmente si tu éxito lo compartes con los que te rodean. Comprende que tu trabajo no es sólo para ti.

**NOTAS.** Lo importante es valorar tu esfuerzo y analizar si tus resultados, tus notas, están acorde con tus circunstancias y tu capacidad.

Hay que encontrar no sólo motivos para el estudio, sino buenos y valiosos motivos que incidan en las necesidades de esta nueva etapa adolescente. Algunos podrían ser:

**SER VALORADO.** Los adolescentes tenéis "necesidades del yo", esto es, necesidad de estima, de reputación. Os importa "ser alguien" ante vosotros mismos y ante los demás. Sentiros comprendidos, aceptados, valorados y queridos. Te motivarás en la satisfacción que proporciona el reconocimiento de tu esfuerzo, aunque los resultados no sean los óptimos. El éxito es una buena motivación para el adolescente, pero piensa que los éxitos conllevan cada vez mayor responsabilidad.

**EXPLICACIONES.** Vas siendo mayor. Ahora ya no aceptas pasivamente lo que se te dice. Necesitas tomar una postura personal. Está madurando tu juicio crítico. Por eso necesitas explicaciones de cada cosa. Piensa que el estudio es una manera de satisfacer tu curiosidad y ver resueltas tus preguntas. Te motivará por ello.

**SENTIDO.** Necesitas encontrar una razón del porqué estudias lo que estudias. No te obsesiones, a nadie nos gusta aceptar las cosas porque sí. Te puede motivar llevar a cabo proyectos que te gusten y que cuenten contigo. Colabora con tus profesores, aporta tus propias sugerencias, juntos podéis, por ejemplo planificar tu tiempo de estudio. El estudio es una actividad a largo plazo, tus padres están al tanto de tus progresos y tus esfuerzos, ellos sí que le encuentran el sentido al estudio.... te aportarán nuevos motivos.

**AMIGOS.** Tienes mucha necesidad de amigos y estás dispuesto a dedicarles mucho tiempo y sacrificios si es preciso. Estudiar te ayuda a hacer nuevos amigos y a que la amistad crezca. Acércate a los amigos que estudian, estudia con ellos, ayúdales y déjate ayudar. Los amigos de las aulas son para toda la vida.

### ALGUNAS RAZONES PARA REFLEXIONAR

Piensa por un momento en estas situaciones:

- Hay personas que no pueden estudiar (personas mayores que tú, con una infancia trabajadora). Están en franca desventaja para integrarse en la sociedad actual en igualdad de condiciones al resto de los ciudadanos. Este no es tu caso. Eres afortunado por vivir en una sociedad que te ofrece oportunidades educativas, es decisión tuya beneficiarte de ellas. No dejes pasar la oportunidad.
- La educación ayuda a las personas a forjar un pensamiento más crítico y autónomo, a crecer personalmente como seres sociales y competentes, a tener ideas propias y a adoptar un posicionamiento más claro y consecuente ante las diversas situaciones que tarde o temprano se plantean en la vida.
- Vivimos en un país desarrollado que goza de una alta calidad de vida. Esta situación de bienestar no es obra de la casualidad, es fruto de las generaciones anteriores y de la nuestra que con su esfuerzo consiguieron mejorar. Cuanto más desarrollado está un país más preparación necesita de sus ciudadanos. ¿Tenemos la obligación moral de participar con nuestro esfuerzo en el desarrollo de la sociedad a la que pertenecemos?
- La relación estudio/trabajo bien remunerado/éxito personal/situación social, no siempre está clara, por eso es necesario encontrar ese equilibrio entre formación para lograr un puesto en la sociedad, que te permita vivir de forma autónoma e independiente, y la satisfacción y el desarrollo personal que aporta la adquisición de conocimientos.
- Las nuevas tecnologías amplían la posibilidad de aprender de forma entretenida, adaptándose a las posibilidades de cada uno. Utiliza esta posibilidad no sólo como entretenimiento, también para aprender.

### RESUMIENDO...

- El éxito personal motiva, pero el éxito es alcanzable sólo si se poseen los medios técnicos adecuados (técnicas y hábitos de trabajo intelectual). Muchas de las crisis en los estudios se producen porque falla el "cómo estudiar".
- Los motivos son muy importantes. El esfuerzo personal es insustituible.
- La motivación te tiene que llevar a encontrar la razón de estudiar en el mismo estudio y no por el premio o castigo que pueda llegar.
- Llegarás a situaciones donde tu motivación no sea suficiente. Entonces has de apelar a tu sentido del deber, a tu autoexigencia, para estudiar cuando no te apetece por las razones que sean. Refuerza tu voluntad.
- Habla con tus padres y tus profesores de tus estudios y no solamente de las evaluaciones y de las notas. Te pueden ayudar a plantearte y renovar tus motivos.

### ALGUNOS TRUCOS PARA TU AUTOMOTIVACIÓN

- Busca razones para estudiar (por ejemplo, una finalidad, para aprobar).
- Busca las ventajas que te puede reportar el estudio (por ejemplo, para evitar broncas con tus padres, para tener un verano despreocupado).
- Intenta averiguar las causas si estás desganado (por ejemplo, el cansancio).
- Plantea soluciones a esas causas (por ejemplo, estudiar en otros momentos, a principio de la tarde).
- Controla que las soluciones que te propones las lleves a la práctica.
- Busca frecuentemente motivaciones, relaciona las cosas que te gusten con el estudio (por ejemplo: me gusta salir, pues saldré si termino lo que tengo que estudiar).

**LA MOTIVACIÓN EN EL ESTUDIO**

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**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, teniendo en cuenta estos criterios:

- Marca **SÍ** para indicar que es algo que te ocurre casi siempre.
- Marca **NO** para indicar que es algo que casi nunca te ocurre.

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

**INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

- Si la mayoría de las respuestas son SI, tienes un buen nivel de motivación. Adelante.
- Si la mayoría de respuestas son NO, entonces puede que estés perdiendo el tiempo. Debes buscar ayuda en tus padres y profesores.
- Si las respuestas se reparten entre SI y NO, entonces tienes que meditar y buscar alguna ayuda para aumentar tu motivación.

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 sugerimos 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 que sepas que están muy interesados en ella o con el profesor/a.
- 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 o 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.

Piensa que sin un “para qué”, estudiar es difícil de aguantar, es un trabajo realmente duro. Pero con un “para qué” puede incluso ser divertido, gratificante. Engancha, creelo.

## CÓMO PUEDES CAMBIAR TU ACTITUD RESPECTO AL ESTUDIO

### 1. DALE LA VUELTA A LA TORTILLA.

Si siempre ves el lado oscuro del estudio, prueba esta técnica: en una hoja anota todas las ventajas que obtendrás si continúas estudiando y te gradúas. Subraya las tres más importantes y concéntrate en ellas. Aquello en lo que nos concentramos se realiza.

Otra técnica: en el centro de una hoja dibuja un círculo de diez centímetros. Después, sólo con dibujos, explica cuál es tu misión, tus razones para estudiar, lo que quieres convertirte. Visualízalo y trabaja con pasión para lograrlo. ¿Qué beneficios de índole emocional, mental, económico y social tendrás si lo logras? ¿Y si no lo logras?

### 2. UTILIZA TUS HERRAMIENTAS PARA ESTUDIAR.

Todo oficio requiere de unas herramientas para trabajar y hacerlo más fácil. Del mismo modo, en el estudio debes:

- Disponer de un lugar de estudio en condiciones.
- Disponer de material y recursos, desde los más clásicos (cuaderno, diccionario, libros...) hasta los más técnicos (audiovisuales, Internet...).
- Manejar las Técnicas de Estudio.
- Confiar en ti mismo y atreverte a practicar.

## MANTENER LA MOTIVACIÓN

Ya sabemos que la mejor motivación es la que responde al deseo de superación del individuo, la que busca aumentar los conocimientos y destrezas para llegar a la autorrealización. Esta motivación es permanente. Sin embargo, cuando las metas son a largo plazo puede aparecer el desánimo o el cansancio. Si te ocurre esto, puedes dividir la meta última en metas más pequeñas y cercanas. Los pequeños éxitos te animarán a mantener el esfuerzo. Ejemplo de pequeños pasos:

- Trabajar todos los días un poco.
- Sacar más partido a mi atención en clase.
- Obtener menos insuficientes la próxima evaluación.
- Aprobar todas las materias en la próxima evaluación.
- Aprobar el curso.
- Conseguir el título.
- Mejorar mis notas...

En la medida que vayas consiguiendo pequeñas metas, ¡date un premio!: nadie mejor que tú sabe lo que te ha costado, un premio que sea breve y que te guste y te haga ilusión. Te puede ayudar anotar tus progresos en tu calendario.

Búscate un cómplice a quien contar lo que es significativo para ti, lo que pretendes, la forma en que vas a intentarlo. Alguien que te anime y ayude en momentos críticos. Tus padres, profesores o un buen amigo, pueden hacer este papel.

Quizás te cueste comenzar a trabajar cada día o te sea difícil mantener un tiempo adecuado de estudio diario. Estas metas son demasiado amplias y costosas. Te puede ayudar seguir el siguiente proceso:

- En un principio oblígate a trabajar una media hora.
- Al cabo de una semana aumenta diez minutos cada día.
- Establece pequeñas recompensas si cumples tu propósito: felicitación, salidas...
- Al cabo de dos semanas, si has cumplido, estudiarás una hora y cuarto. En cuatro semanas llegarás a las dos horas que ya es un tiempo razonable.
- Si en un momento dado no sigues el ritmo marcado, no te preocupes. Reinicia el proceso en el punto que ya tenías conseguido.
- Si con dos horas no obtienes resultados satisfactorios, continúa el ritmo de aumento de tiempo. Piensa que cuando tu capacidad aumente, necesitarás menos tiempo.

### A MODO DE CONCLUSIÓN

Estaremos de acuerdo en que los motivos son algo importantísimo, de gran ayuda para el estudiante. Pero no llegues a la falsa conclusión de que hacen innecesario el esfuerzo personal. Los motivos despiertan el interés, ayudan a centrar la atención, estimulan el deseo de aprender, conducen al esfuerzo. Aquí termina la función de los motivos. A partir de aquí empieza tu esfuerzo.

Aprender es una sensación que “engancha”. Fórmate bien, tú eres el más interesado.

Tienes que ser activo e implicarte en tu propio proceso educativo. Es tu vida futura la que está en juego, ya no eres tan niño.

Documento disponible en: [www.redestudiantilpr.net](http://www.redestudiantilpr.net) y [www.ite.educacion.es](http://www.ite.educacion.es)

