

Motívale a estudiar

Ángel Alcocer

Recientemente hemos aplicado a los alumnos de un instituto un cuestionario sobre técnicas de estudio y hemos comprobado algo que ya sabíamos o intuíamos: son muchos los alumnos que reconocen no tener motivación para el estudio, Con una carencia tan básica es imposible el éxito escolar. Nadie hace nada sin un motivo, sobre todo nada importante.

La motivación al estudio es la energía necesaria para empezar a estudiar y conseguir la fuerza de voluntad para mantenerse en ello hasta conseguir los fines buscados. Es fácil para nuestros hijos encontrar excusas para no estudiar. Unas son escolares: no me entero de nada; el profesor se explica mal; tengo un nivel de conocimientos bajo; las asignaturas son difíciles... Otras son extraescolares: mucha gente tiene estudios y está en el paro; estudiar no garantiza encontrar trabajo...

Ayudar a conseguir una buena motivación para el estudio es una tarea ardua pero bien recompensada y que vale la pena intentar. Una buena técnica para motivarse: buscar objetivos.

La base de la motivación es tener un objetivo correctamente formulado. Hay que definir claramente la situación actual y la situación deseada. Generalmente la situación actual es el problema (no me gusta estudiar). La situación deseada es el objetivo (me gustaría que me gustase estudiar). Las dos partes tienen que quedar claras.

Definir el "problema"

- Describir lo que está pasando ahora específicamente, concretamente: no encuentro el momento, me aburro, no entiendo lo que leo, etc.
- Definir en qué situaciones o contextos sucede (cuando mis padres no están en casa; cuando me encuentro sólo con los libros...)

- Definir cómo sabemos que esto es un problema: no estoy a gusto; hago el ridículo en clase; veo que no acabaré mis estudios, etc.
- Definir qué beneficios positivos consigo con ello, para valorar si realmente son más importantes que lo que podría conseguir si estudiara; me pego la gran vida, los compañeros me envidian, tengo tiempo para hacer lo que me gusta, etc.

Aquí hay que introducir el concepto de los valores, que son aquellas cosas de la vida en las que invertimos tiempo, recursos y energía. ¿Es el estudio un valor para mí? Puedo comprobarlo mirando si reúne los tres elementos.

Definir "la solución"

- Describir lo que se desea en forma positiva: quiero estudiar bien y con provecho, para... recuperar las asignaturas pendientes, no desfasarme más del grupo, no aburrirme en clase, etc.
- Describir su consecución con el mayor número de sentidos posible: veré que me cuesta menos esfuerzo realizar los deberes; oiré las explicaciones y las entenderé; oiré frases de elogio de mis profesores y de mis padres, etc.
- Controlar en todo momento el proceso y comprender que hay que llevarlo a cabo sin depender de otros no esperar que los profes bajen el nivel de exigencia, los padres hagan la vista gorda, etc.
- Comprobar que al final, el objetivo es bueno para uno mismo y para los que nos rodean: los demás se sienten más a gusto conmigo, recibo menos broncas...

Algunas ideas importantes

Para que se produzca algún efecto en nuestro mundo externo, primero ha tenido que ocurrir algo en nuestro mundo interno. No podemos conseguir un objetivo que previamente no hayamos diseñado, imaginado o soñado en nuestra cabeza.

Tenemos que hacernos conscientes de que somos responsables de cómo nos va la vida. Cada uno la creamos, con sus éxitos y sus fracasos y somos capaces de

cambiar los resultados que se van obteniendo. Si nos fijamos objetivos limitados, nos diseñamos vidas limitadas. Si nos da miedo fracasar, debemos pensar: si estuviera seguro de no fracasar, ¿cómo lo planearía? Es la técnica del "como si": me planifico un futuro con éxito y, al detallar esa planificación, me doy cuenta de qué es lo que necesito hacer para alcanzarlo.

Para definir un objetivo no debemos pensar en el "por qué", eso sería buscar una justificación. Debemos pensar en el "para qué", en la finalidad y de esa manera encaramos el futuro. Mark Twain dijo: "Piensa en el futuro, porque allí es donde vas a pasar el resto de tu vida". No se puede vivir "porque si" o "al tuntún", hay que planear. Y también debemos pensar en el "como", en el proceso o las etapas que habremos de seguir. El paso más importante en cualquier actividad humana es establecer el resultado u objetivo de esa actividad. Es imprescindible saber para qué trabajamos.

Técnicas y recursos

Fijarse objetivos claros. El objetivo final es estudiar bien y se compone de objetivos parciales: superar la manía a cierta asignatura; recuperar el nivel de conocimientos para poder entender los contenidos; entregar un trabajo en la fecha prevista...

Hacer del estudio un hábito. Estudiar todos los días a la misma hora y en el mismo lugar.

Realizar las tareas de estudios en este orden: dificultad media, dificultad alta, dificultad baja.

Realizar pequeños descansos de 5 a 7 minutos para desconectar y concentrarse mejor.

Emplear técnicas activas. Como mínimo, además del libro, utilizar papel y lápiz. Subrayar, esquematizar, resumir. Hacerse preguntas que no estén en el texto y resolverlas.

Hacer un sobreesfuerzo inicial. Establecer un objetivo es un compromiso con uno mismo que en los primeros pasos resulta difícil. Si se supera esta dificultad inicial, el éxito está asegurado.

Desarrollar la curiosidad. La vida puede enfocarse como un cúmulo de oportunidades. Lo mismo ocurre con el estudio. Si se aborda con curiosidad y como un desafío se va uno implicando poco a poco en el tema.

Tener autoconfianza. Muchas veces las dificultades ante el estudio se derivan de no haber puesto todo el interés en marcha para dominarlo: "No lo puedes todo, pero puedes muchas cosas y has de querer todo lo que puedes".

Conocer los procesos de aprendizaje. Los aprendizajes se producen por pasos, basados en aprendizajes anteriores. Cuanto más sabemos, más facilidades tenemos para aprender cosas nuevas.