

EJERCICIO No. 3.

HABITOS Y ACTITUDES DE ESTUDIO.

Los propósitos de este ejercicio son:

- a) Que adquieras conciencia sobre tus hábitos y actitudes.
- b) Motivarte para mejorarlos.

De la siguiente lista tú vas a indicar cuáles son tus hábitos o actitudes en este momento. Coloca dentro del paréntesis el número que corresponda.

- 1. Lo que se dice lo haces rara vez o nunca.
- 2. Lo que se dice lo haces a veces.
- 3. Lo que se dice lo haces con frecuencia.

A. TECNICAS:

- 1. Tengo que leer varias veces para poder entender. ( )
- 2. Tengo dificultad para saber qué es lo más importante en un texto. ( )
- 3. A menudo me regreso a volver a leer lo que ya había visto. ( )
- 4. Leo en voz alta. ( )
- 5. Mientras tomo apuntes se me pasa lo que dice el maestro. ( )

B. CONCENTRACION:

- 1. Con frecuencia pierdo mi concentración en lo que leo. ( )
- 2. Cuando estudio, tardo mucho en acomodarme y estar a gusto. ( )
- 3. Para ponerme a estudiar necesito tener ganas. ( )

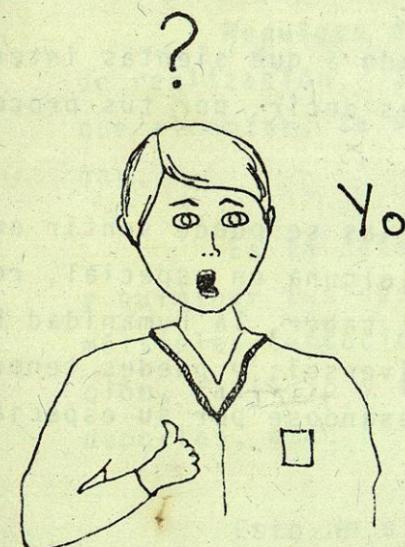
ACTITUDES PSICOLOGICAS

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema identificarás las actitudes psicológicas que te habiliten para un buen aprendizaje.

(Las actitudes psicológicas/son motivaciones psíquicas/que) cultivadas conscientemente (te pueden servir de útiles - instrumentos para emprender, realizar y alcanzar las metas y objetivos que te propongas). El valerte de ellas te servirá de gran -- apoyo si quieres llegar a tener éxito en cualquier tarea que realices; generan dinamismo.

En el caso contrario, el desaprovecharlas, puede ocasionar un sinnúmero de dificultades, obstáculos y todos los males no necesarios.

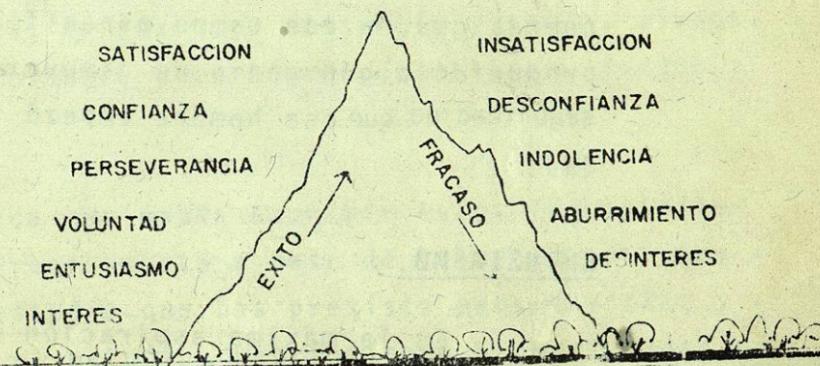
¿Valdrá la pena esforzarse en estudiarlas, comprenderlas, utilizarlas y tenerlas siempre presentes en tus actividades? ¿valdrá la pena mantener siempre una apertura de ánimo bien dirigido? ¿Valdrá la pena intentarlo? analicémoslas.



MOTIVACIONES PRINCIPALES PARA QUE TU ESTUDIO OBTENGA MEJORES RESULTADOS :

ACTIVIDADES PSICOLOGICAS

METAS Y OBJETIVOS



INTERES.

Existe una estrecha relación entre interés y buenos resultados y desinterés y fracaso en los estudios. Sentir interés en el estudio te va a permitir concentrarte y ganar tiempo y esfuerzo. ¿Por qué no averiguas si es cierto?

Si estás dispuesto a averiguarlo, entonces:

- 1o. Verifica si cuando estudias con interés te cansas y aburres menos.
- 2o. Comprueba si cuando escuchas con interés una clase, sigues mejor la exposición del profesor.
- 3o. Observa si al estudiar con verdadero interés, cumples mejor con tu plan de trabajo.
- 4o. Compara la comprensión y asimilación que obtienes al estudiar con interés, con lo que logras en el caso contrario.
- 5o. Averigua si cuando estudias con interés interrumpes menos tu actividad.

Todo lo anterior está encaminado a que sientas interés por la propia actividad de estudiar, es decir, por tus procesos intelectuales durante el estudio.

No siempre por todas las materias se puede sentir entusiasmo, cuando sientas aversión hacia alguna en especial, recuerda que en ese campo específico del saber, la humanidad ha producido algún genio de dimensión universal; y puedes tener la seguridad de que ese hombre empezó interesándose por su especialidad.

ENTUSIASMO.

Es la máxima aspiración que debes fijarte en lo que respecta a actitudes psicológicas positivas frente al estudio.

Diversos síntomas te indicarán si estás alcanzando un estado de ánimo caracterizado por el predominio del entusiasmo.

- 1o. Cuando estudias una materia determinada y te quedas con la sensación de que no te basta con lo aprendido; que quisieras saber más sobre ella.
- 2o. Cuando espontáneamente buscas sostener una conversación con el profesor de la materia respectiva.
- 3o. Cuando entras a una librería y te pones a revisar textos acerca de la materia, pero de un nivel superior.
- 4o. Cuando espontáneamente comienzas a realizar algún trabajo o investigación concerniente a la materia.

Se trata de que reacciones así frente al estudio; inténtalo. Nada pierdes y más bien puedes ganar una perspectiva nueva acerca de tu capacidad para el estudio.

VOLUNTAD.

Requiere de un proyecto sobre el cual ejercer su poder de realización. Si no existen proyectos, ni objetivos, ni metas que alcanzar, la voluntad no tendrá ninguna función que desempeñar.

Es la determinación interior que te permitirá emprender y culminar tus sesiones o jornadas de estudios, resistiendo las múltiples tentaciones que te asaltan: cansancio y sueño, divagación, fastidio y aburrimiento, diversiones, amistades, juegos y deportes, etc.

Esto no significa que debas suprimir estos ingredientes normales de tu vida. Precisamente a base de voluntad, es como cumplirás la cuota de estudio que has previsto para ese día, y entonces, ya realizado el estudio, habrá tiempo u oportunidad para lo demás.