

de preparatoria coinciden en que el principal motivo es la motivación insuficiente.

Este es el momento apropiado para que se detengan a preguntarse a sí mismos algo muy importante: "¿Estoy suficientemente motivado como para aceptar el reto que significa el estudiar preparatoria?" ¿Titubeas ante esta pregunta? ¿Por qué? Si eres como la mayoría de los jóvenes, quizá encuentres dificultad para cristalizar tu pensamiento acerca de tu nivel de motivación escolar. Tal vez la siguiente discusión te ayudará.

Primero, ¿Cuáles son tus razones para ir a la preparatoria? ¿Es más que nada porque tus padres quieren que lo hagas? ¿Es porque tus amigos están en ella y tú no quieres quedarte atrás? ¿Es para evitar ir a trabajar? ¿Vas porque quieres hacer actividades sociales? ¿Por deportes? ¡Sé honrado contigo mismo! Probablemente ya se te han hecho estas preguntas con anterioridad, y si eres como la mayoría de los jóvenes, tal vez hayas contestado que vas porque quieres estudiar. Es esa en realidad tu respuesta, ¿O es solo una frase hecha? Si no te es posible emitir una razón muy definitiva, realista y llena de significado para ir a la preparatoria, quizá tu grado de motivación escolar sea muy bajo.

Segundo, ¿Has hecho algún plan más o menos definitivo para el futuro? En otras palabras, ¿qué piensas estudiar en la Universidad y qué hacer después de que termines? Se ha demostrado por medio de investigaciones que los estudiantes con planes definitivos acerca de su carrera y trabajo, estudian más, sacan mejores calificaciones, y persisten más en la escuela que aquellos que no han decidido sobre su futuro. Si estás dentro de este último grupo, sería muy provechoso que veas a un orientador y explores tus intereses y aptitudes junto con él.

Tercero, ¿Estás lo suficientemente maduro como para poder con las libertades y responsabilidades universitarias? Se ha demostrado por medio de investigaciones que las calificaciones adquiridas en la universidad están directamente relacionadas con el grado de madurez. En otras palabras, los estudiantes maduros por lo general adquieren buenas calificaciones, mientras que los inmaduros, no. Una explicación a esto puede ser que el estudiante maduro está dispuesto a sacrificar las necesidades y placeres inmediatos y a trabajar a fin de lograr metas y compensaciones futuras. El estudiante inmaduro está más interesado en la satisfacción de sus necesidades y placeres diarios y, por tanto, le es imposible disciplinarse a las muchas horas de estudio que se requieren para tener éxito en los estudios.

¿Qué tal tú? ¿Estás verdaderamente dispuesto a aceptar la responsabilidad y a ejercer autodisciplina sobre tus actividades personales, sociales y académicas? Aunque ésta es una pregunta difícil, debes ser completamente honrado contigo mismo al buscar la respuesta.

Cuando se te encarga un reporte escrito, ¿Empiezas a trabajar en él inmediatamente, o te retrasas hasta que ya casi se te venció el tiempo? La persona inmadura por lo general lo pospone hasta el último momento. Los estudiantes maduros siempre anteponen sus deberes académicos a sus actividades sociales. Ellos han aprendido a poner lo primero en primer lugar y hacer lo necesario antes de lo que no es absolutamente necesario. ¿Y tú?

El estudiante maduro ha aprendido a hacer frente a la realidad. Las personas inmaduras, por lo general racionalizan sus limitaciones culpando a otros por sus fallas; por ejemplo, los estudiantes de secundaria con frecuencia toman al maestro como chivo expiatorio y tratan de convencer a sus amigos y a sus padres de que en realidad la calificación baja o el haber reprobado es culpa del maestro. Por supuesto, algunos maestros son mejores que otros, y es probable que algunos maestros no deberían serlo; sin embargo, las calificaciones no son "dadas" por los maestros; son "ganadas" por los alumnos. Al estudiante inmaduro le es difícil reconocer eso. Él preferiría culpar a alguien más, en vez de aceptar él mismo la responsabilidad. ¿Y tú?

Ahora, si reconoces que no estás verdaderamente en situación de aceptar las libertades y responsabilidades de la preparatoria, o si no estás realmente preparado para hacer planes más bien definitivos tanto de tu carrera como

de trabajo, o si no cuentas con la capacidad verbal para dar las razones convincentes que te hacen ir a la preparatoria, entonces es posible que éste no sea el mejor lugar para ti, no por ahora, en todo caso. Muchos jóvenes encuentran conveniente el trabajar uno o dos años antes de ingresar en la preparatoria. Esto les da tiempo de que se "encuentren" a sí mismos, de que "exploren" el mundo del trabajo y de que aprendan a "enfrentarse" a la realidad. En pocas palabras, esto les da la oportunidad de que "maduren" antes de entrar en la universidad. Otros consideran de más beneficio probar otros tipos de educación diferentes del programa tradicional universitario. Hay una demanda increíble de técnicos electrónicos, oficinistas y muchas otras ocupaciones que requieren sólo uno o dos años de preparación después de la secundaria. Además, muchas veces estas ocupaciones son mejor remuneradas que las profesiones universitarias.

Es posible que te preguntes ahora: "Si voy a la Universidad, ¿Qué puedo hacer para incrementar mi motivación escolar?". Los ocho pasos que a continuación se mencionan han demostrado ser útiles a otros estudiantes en la misma situación.

1. Piensa por qué vas a la universidad y trata de formular razonamientos realistas y llenos de sentido para pasar cuatro años de tu vida llenando los requisitos necesarios para obtener un título. Tus razones deben ser lo suficientemente poderosas como para justificar el pasar largas horas oyendo conferencias, leyendo libros de texto, escribiendo reportes y haciendo pruebas. Tus razones también deben ser válida en lo personal, ya que tú eres quien va a desempeñar el trabajo.

2. Piensa en lo que te gustaría hacer después de salir de la universidad y trata de formular razones realistas y convincentes acerca de tus metas de trabajo que sean apropiadas a tus habilidades e intereses.

Recuerda, si tienes planes de trabajo razonables, tu interés por las clases aumentará, especialmente sobre aquéllas que están más relacionadas con tu preparación vocacional. Tal vez un orientador es la persona indicada para ayudarte a explorar en el mundo del trabajo y a evaluar tus intereses de ocupación, así como tus aptitudes.

3. Trata de relacionar el trabajo de tus clases con tus planes de trabajo futuro. En otras palabras, no trates únicamente de memorizar hechos, sino que debes ver la relación que haya entre el material que estás estudiando y la ocupación escogida. Es posible que con frecuencia se te dificulte hacer eso, pero siempre debes tratar de relacionar tu trabajo académico actual con tu objetivo ocupacional futuro. Recuerda, mientras más sepas acerca de tu ocupación futura más se te facilitará "ver" esta relación. Consecuentemente, debes aprender todo lo que puedas acerca de la vocación elegida.

4. Trata de relacionarte con otros estudiantes que coincidan contigo en intereses educacionales y vocacionales; por ejemplo, muchas organizaciones profesionales aceptan como miembros a estudiantes y fomentan reuniones locales en las que se reúnan formalmente profesionales y estudiantes. Asistir a estas juntas y discutir tus actividades es un medio excelente de aclarar y reforzar tus propios objetivos. De ser posible, acerca de tu programa haz una cita y habla con un instructor u orientador. Lo importante es que encuentres otras personas con las que puedas hablar cuando tengas necesidad de discutir tus planes.

5. Trata de adquirir experiencia en actividades que estén estrechamente relacionadas con la ocupación que has escogido, por ejemplo, si quieres ser médico, trata de conseguir un trabajo de pocas horas, o durante las vacaciones, en un hospital. Esa experiencia de trabajo por lo general te ayudará a entender mejor tu meta profesional, porque comprenderás mejor los entrenamientos que se requieren, las condiciones de trabajo y los deberes relacionados con la ocupación de que se trata.

6. Fíjate metas educacionales a corto plazo. Al principio de cada semestre determina la calificación que quieres obtener en cada materia, luego determina aquella que necesitas sacar en la primer prueba para asegurar que vas a lograr la meta que te has fijado. Una vez que hayas hecho tu primer examen y tengas los resultados, determina la calificación que necesitas para el segundo examen. Haz esto para cada materia durante el semestre.

Ya verás que en realidad te ayuda esto a encaminar tus necesidades de estudio de una manera más exacta.

7. Lleva un récord visual de cada una de tus materias y colócalo en lugar visible. Muchos estudiantes hacen esto marcando en una gráfica las calificaciones que han predeterminado y trazando otra línea para las calificaciones obtenidas en cada prueba. Por medio de este récord visual se logran tres propósitos: a) sirve como recordatorio diario de tu progreso académico; b) hace que tu estudio se vea más provechoso, y c) identifica aquellas materias en las que tengas que trabajar más duro.

8. Haz un esfuerzo verdadero para mejorar tu eficiencia en el estudio. Se ha demostrado que los estudiantes que han recibido instrucción para obtener práctica en el estudio han mejorado su promedio de calificaciones aproximadamente un punto. Además, aquéllos que han recibido dicha instrucción casi siempre emplean menos tiempo en el estudio que aquéllos cuya habilidad para el estudio es deficiente. El estudio es como cualquier otra habilidad. Se vuelve más fácil y más satisfactorio cuando se conocen "los trucos de oficio". Afortunadamente, casi todos pueden aprender a ser estudiantes eficientes. Todo lo que se necesita es dedicar el tiempo y el esfuerzo adecuados a la práctica de las técnicas apropiadas del estudio. Existen muchos programas que indican la forma de hacerlo, para estudiantes que en realidad deseen mejorar sus técnicas de estudio, ya sean cursos impartidos por maestros o guías para que aprendas por tí mismo. La mayor parte de los estudiantes encuentran muy interesante tomar dicho curso.

Hasta ahora parece que el secreto para mejorar tu motivación consiste en saber qué quieres de la universidad y por qué. Terminar los estudios universitarios tiene sus ventajas, pero tú debes decidir si éstas valen la inversión requerida de tu tiempo y tu esfuerzo.

Ahora más que nunca, los empleos mejor remunerados y de más prestigio requieren del estudio universitario. Los empleos que necesitan entrenamiento avanzado -empleos profesionales, de gerencia y técnicos- están aumentando en una proporción doble de los que requieren fuerza de trabajo. La persona que ha terminado sus estudios universitarios tiene mayor oportunidad de ejecutar un trabajo creativo, o de gerente, que aquel que sólo estudió secundaria. Mejor sueldo, mayor seguridad, más alto prestigio -éstas son tres de las ventajas que ofrece el terminar tus estudios universitarios.

La educación universitaria también ayuda a adquirir cinco habilidades intelectuales muy importantes. Como resultado directo de sus experiencias académicas, el universitario graduado habrá adquirido las habilidades que se requieren para localizar, interpretar, evaluar, organizar y comunicar información sobre cierto tema. El desarrollo de estas cinco habilidades afinará tus percepciones y reacciones en tres formas. Primero, estimulará tu interés para investigar el "por qué" y el "como" de cosas nuevas. Segundo, desarrollará tu habilidad para analizar rápida y lógicamente las ideas y motivos de otros. Tercero, desarrollará tu habilidad para expresar tus ideas y creencias en forma efectiva y convincente. Por consecuencia, la oportunidad para desarrollar tales habilidades debe ser valorada como otra muy buena razón para ir a la universidad.

Cuando retroceden la vista hacia sus años universitarios, muchos estudiantes están de acuerdo en que los beneficios espirituales e intelectuales de la educación universitaria fueron de mayor importancia que las ventajas de empleo. Para muchos estudiantes, el estímulo del ambiente intelectual de la universidad los retó por primera vez a profundizar en su propia comprensión, su conocimiento acerca de la ciencia y tecnología, su aprecio por la gran literatura y pensamiento del hombre a través de los siglos y su comprensión de la cultura en cualquier otro lugar del mundo. Estas recompensas espirituales y emocionales que proporciona la educación universitaria, posiblemente sean más decisivas para una vida llena de significado en lo futuro que la que han tenido en el pasado.

Estas recompensas espirituales, intelectuales y ocupacionales, proporcionan tres razones suficientes para tratar de obtener una educación universitaria. Tu nivel de motivación escolar está directamente relacionada con tu aceptación y entendimiento de esos beneficios. Debes valorar muy cuidadosamente cada uno de ellos si alguna vez te sientes inclinado a abandonar la escuela.

EJERCICIO 9

Actitudes y metas para el logro académico

INSTRUCCIONES:

1. Según el autor (Díaz Vega) ¿Por qué muchas personas fracasan y pocas triunfan en la vida?

2. ¿Por qué el autor señala que algunos alumnos buscan una "lmparita mágica"?

3. ¿Qué sugiere el autor para llegar a obtener el éxito?

4. En base a las ideas (sobre motivación y metas) debatidos en el salón de clase:

a) Enlista tus metas (en orden jerárquico) a corto plazo en la Universidad.

b) Enlista tus metas (en orden jerárquico) a largo plazo en la Universidad.

5. En base a la lectura "Cómo mejorar la motivación escolar", explica:

¿Qué característica tenía?

¿Qué resultados obtuvieron?

José

José

Guillermo

Guillermo

¿Por qué consideras que se dieron estos resultados con Guillermo?

Blank lines for handwritten notes.

Lectura 24. La preparación para el estudio

La salud física y mental del estudiante depende en gran medida de la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que éste dedica.

La salud física y mental del estudiante depende en gran medida de la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que éste dedica.

- * La alimentación.
- * El sueño.
- * Los hábitos de vida.

La alimentación es un factor determinante en la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que éste dedica.

6a. SESIÓN

B. SALUD FÍSICA, PSICOLÓGICA Y VIDA SOCIAL EN RELACIÓN CON EL ESTUDIO

La preparación para el estudio depende en gran medida de la salud física y mental del estudiante en la medida de la preparación del tiempo que éste dedica.

No es cierto que para mantener un alto nivel de rendimiento académico se deba hacer una gran cantidad de horas de estudio, sino que se debe hacer un estudio de calidad.

- Leche, queso y yogurt.
- Pescado, carne de res, pollo, cerdo y otros.
- Vegetales y frutas.
- Cereales integrales.
- Chocolate y otros dulces.

- El exceso de azúcar y grasas por que aportan una gran cantidad de calorías.
- El exceso de sodio que puede causar hipertensión.