



ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE MEJORAN LA MOTIVACIÓN Y EL INTERÉS POR EL ESTUDIO.

Estrategias de preparación:

- Determina el momento adecuado para cada tarea.
- Prepara un ambiente externo agradable y relajado.
- Descansa y relájate antes de comenzar a estudiar.
- Los problemas emocionales debes dejarlos para otro momento.
- Reflexiona sobre el valor del estudio.

Estrategias para el comienzo del estudio:

- Elimina las preocupaciones y asocia el estudio a una situación agradable.
- Ordena los materiales y abre los libros en caso de poca motivación.
- Da un vistazo general a lo que vas a estudiar.
- Comienza el estudio por cuestiones fáciles que te permitan tener éxito en los primeros momentos.
- Divide las tareas en pequeñas metas.
- Piensa en la utilidad académica y profesional del estudio.

Estrategias durante el estudio:

- Estructura las ideas del texto y toma notas.
- Relaciona lo estudiado con conocimientos previos.
- Intenta comprender bien lo que estudias.
- Toma conciencia de las pequeñas metas que vas consiguiendo.
- Elóciate cuando consigas alguna de ellas.
- En caso de desinterés cambia de actividad.
- Introduce descansos entre las sesiones y evita la fatiga.

Estrategias para el final del estudio.

- Valora lo conseguido.
- Termina el estudio con algo agradable.