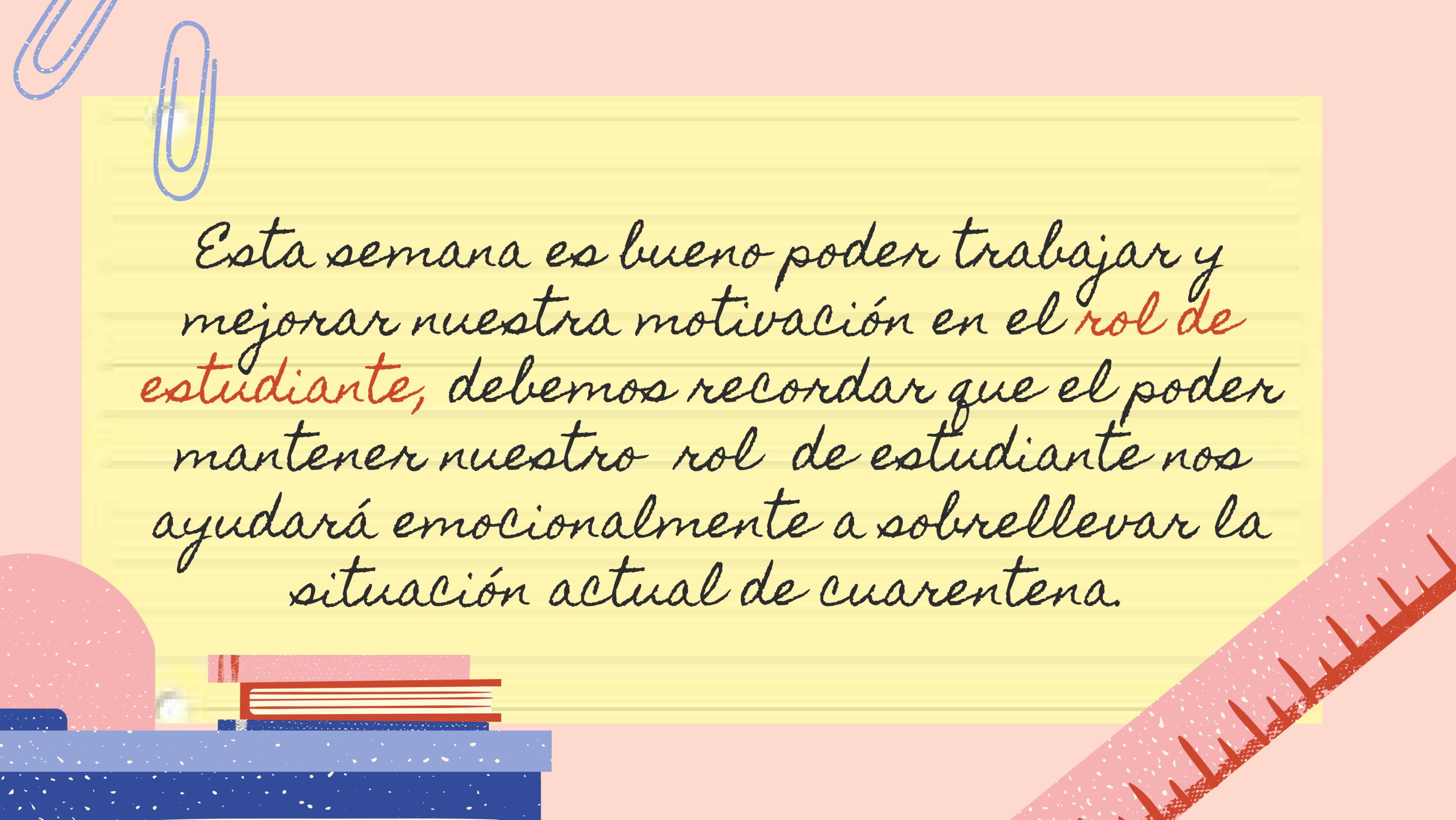


tips para la
motivación escolar
en tiempos de
pandemia

JUAN MIGUEL OLLARZÚ
PSICÓLOGO NSMI



Esta semana es bueno poder trabajar y mejorar nuestra motivación en el **rol de estudiante**, debemos recordar que el poder mantener nuestro rol de estudiante nos ayudará emocionalmente a sobrellevar la situación actual de cuarentena.



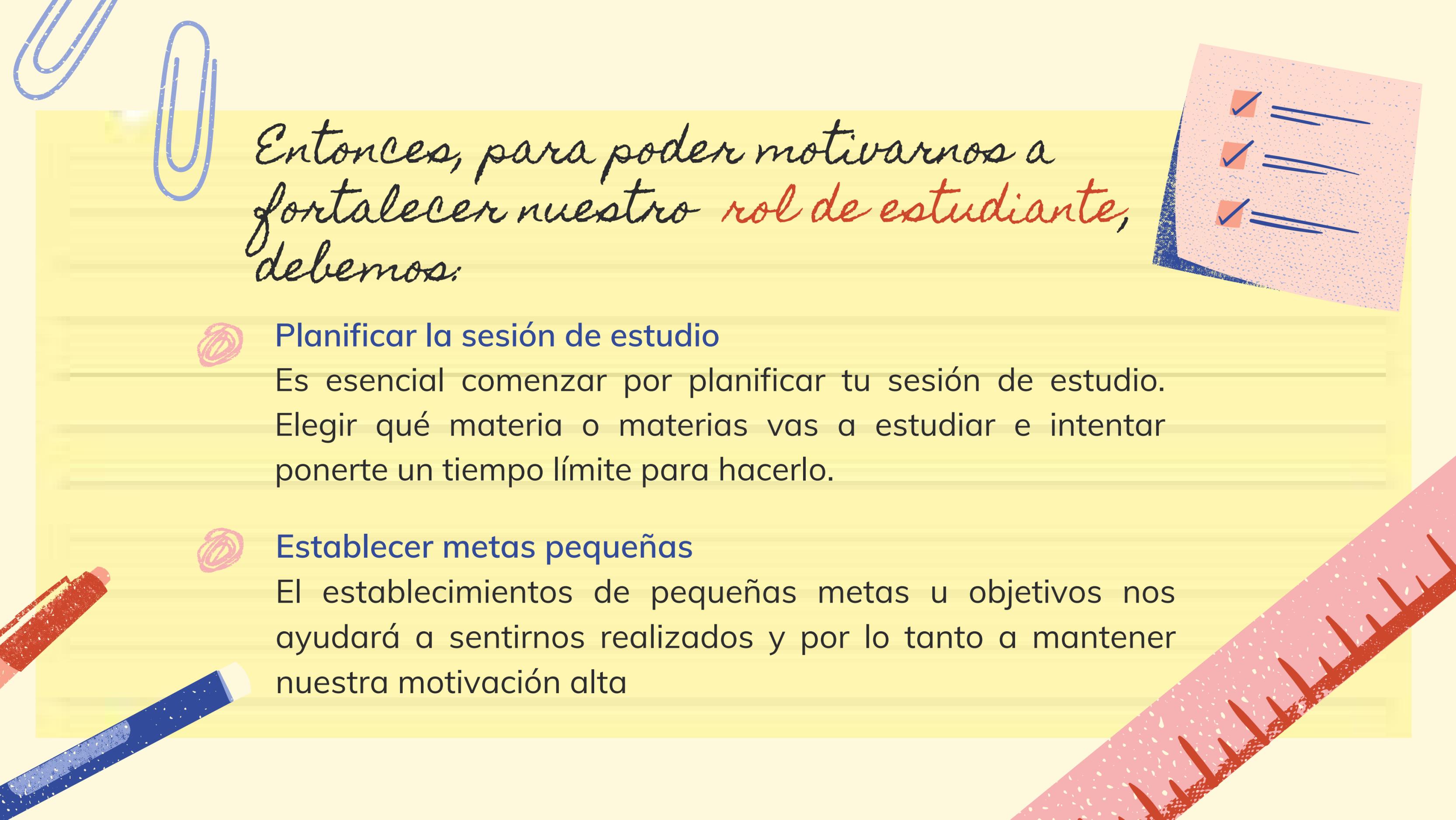
Importante de considerar:

"Acepta la situación en la que te encuentras"



Si te encuentras en una lucha interna constante porque ves que no eres capaz de concentrarte igual que cuando asistías a clase, no te preocupes, es normal. Es lo más normal del mundo. Si de un día para otro tenemos que adaptar nuestras capacidades a nuevos métodos de trabajos, no podemos esperar que el rendimiento sea el mismo o incluso mayor. Acepta los momentos de estrés, recuerda tomarte breves descansos entre tareas pero, sobretodo, prioriza tu bienestar.





Entonces, para poder motivarnos a fortalecer nuestro **rol de estudiante**, debemos:



Planificar la sesión de estudio

Es esencial comenzar por planificar tu sesión de estudio. Elegir qué materia o materias vas a estudiar e intentar ponerte un tiempo límite para hacerlo.



Establecer metas pequeñas

El establecimiento de pequeñas metas u objetivos nos ayudará a sentirnos realizados y por lo tanto a mantener nuestra motivación alta



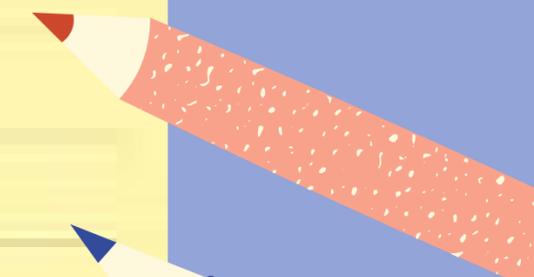
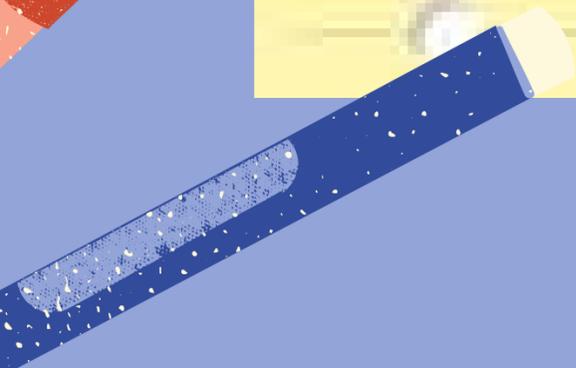
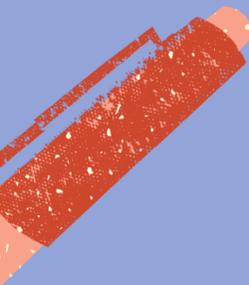
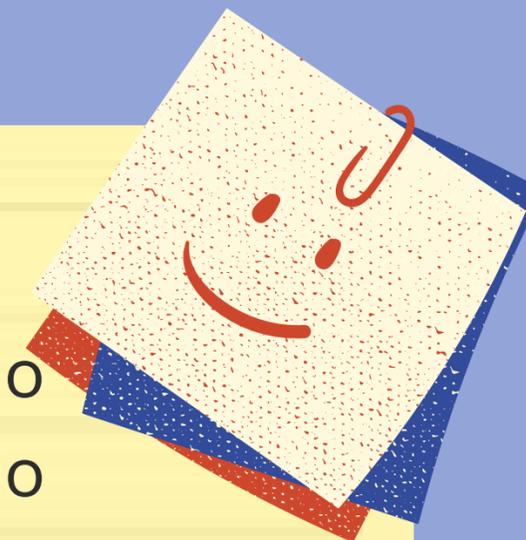
Hacer primero lo más difícil

Durante los primeros momentos de estudio es cuando tenemos más energía. Esta energía se irá consumiendo poco a poco conforme pasen las horas, por lo tanto es mucho más eficaz realizar aquellas actividades o estudiar aquellas materias que nos resulten más difíciles en estos momentos.



Muy importante es poder “Premiarse”

Una vez acabada la sesión de trabajo o de estudio prémiate con pequeñas recompensas. Si crees que los has hecho bien o que el trabajo ha sido productivo permítete alguna recompensa que te motive.





Evitar las distracciones

Teléfono móvil, redes sociales, internet, televisión, etc. Todo esto son agentes distractores que nos desvían de nuestra tarea y hacen que nuestra mente se disperse, haciendo mucho más difícil volver a concentrarnos en nuestra tarea.



Descansar de vez en cuando

Es muy recomendable tomarse cierto tiempo de descanso antes de que la fatiga se apodere de nosotros. Si dejamos nuestra tarea cuando ya no podemos más nos será muy difícil retomarla y, seguramente, lo haremos desmotivados.

"Aunque estés aburrido y aunque a veces se haga cuesta arriba, procura cambiar la perspectiva de tu situación. Aunque estés acostumbrado a ir a clases presenciales o a trabajar en un lugar fijo, la adaptación al entorno es otro de los rasgos que potencia nuestras habilidades sociales y capacidades cognitivas".

