

# QUÈ ÉS LA MOTIVACIÓ?

## CONDICIONS GENERALS

# LA MOTIVACIÓ



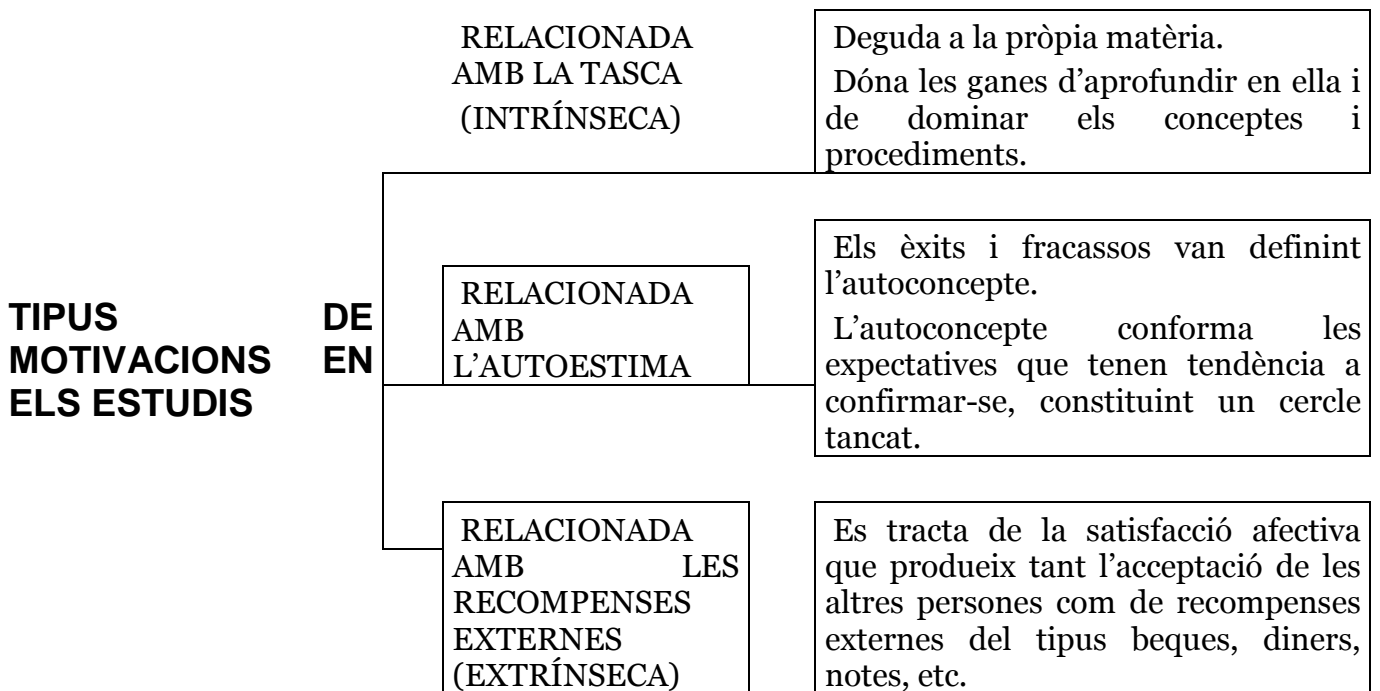
La **motivació** vol dir les *ganes d'aprendre*; i les *ganes*, vol dir, en definitiva, les raons que et dónes a tú mateix per aprendre.

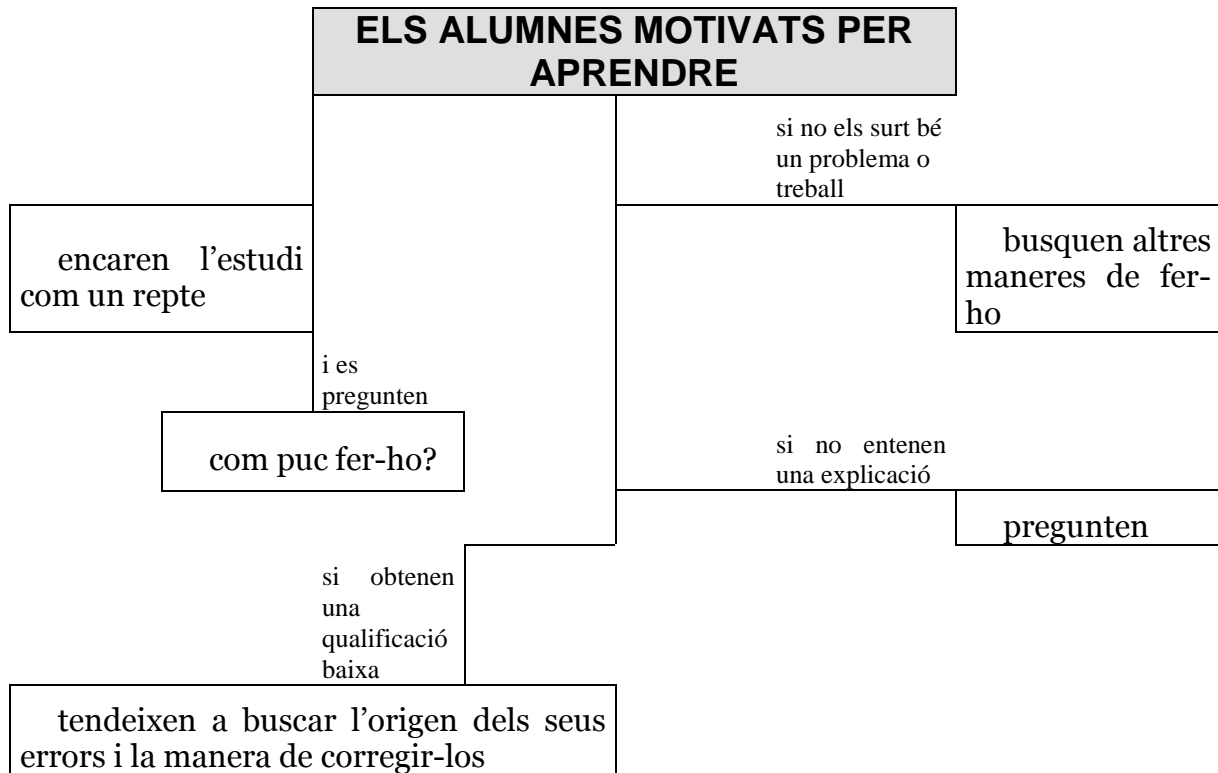
És una condició essencial, és el **motor** de tot, és com el **cor**, si no funciona, la persona deixa d'existir, si no tens ganes d'aprendre, lògicament no aprendràs res ni estudiaràs. El que passa és que de "ganes" ja en tens, però et costa posar-t'hi i amb el temps perds fins i tot les ganes.

Et donarem quatre punts clau que t'ajudaran a posar-te en marxa i més t'ajudaran a recuperar les ganes. Aquestes condicions són:

1. Enfocar bé l'estudi
2. La vocació, la il·lusió professional
3. Organitzar el temps de treball segons el PER
4. Els premis que tú mateix et dónes.

Passem a comentar-ho pas a pas.





LES CINQ LLEIS DE L'APRENTATGE
<b>LLEI 1: LLEI DE LA PREDISPOSICIÓ:</b> Quan una persona està predisposada a actuar li resulta agradable fer-ho.
<b>LLEI 2: LLEI DE L'EFECTE:</b> L'organisme tendeix a reproduir les experiències agradables i a no reproduir les desagradables.
<b>LLEI 3: LLEI DE L'EXERCICI:</b> Quan un estímul provoca una reacció determinada, el llaç que uneix l'estímul a la resposta pot ser enfortit per l'exercici.
<b>LLEI 4: LLEI DE LA NOVETAT:</b> En igualtat de condicions, l'últim practicat serà recordat amb més eficiència.
<b>LLEI 5: LLEI DE LA VIVÈNCIA:</b> Per aprendre millor és precís tener una certa vivència del que es pretén estudiar.

**ELS ALUMNES MÉS PENDENTS DE CONSERVAR LA SEVA IMATGE**

S'angoixen per realitzar la tasca correctament.

Es pregunten constantment

- ☞ Sóc capaç d'entendre-ho?
- ☞ Retinc les coses amb facilitat?
- ☞ Sé fer aquest tipus de problemes?

i tot això genera

- ☞ tensió
- ☞ nerviosisme
- ☞ inseguretat

si apareixen dificultats

- ☞ comença a pensar que no se li dóna bé
- ☞ “que és un rotllo”
- ☞ .....

si obté mals resultats

- ☞ creu que la matèria no se li dóna bé
- ☞ que és molt difícil
- ☞ que la culpa és del PF
- ☞ que no ha tingut temps per estudiar
- ☞ .....

**ORGANITZAR EL TEMPS SEGONS EL P.E.R.**

**P – PLANIFICAR:** UN PARELL DE MINUTS PER PENSAR QUÈ FARÀS.

**E – ESTUDIAR:** UNA ESTRATÈGIA ADEQUADA PER ESTUDIAR.

**R – REVISAR:** PENSAR UN PARELL DE MINUTS SI TOT EL QUE HAS PLANIFICAT HO HAS FET BÉ I ESTÀS SATISFET.

## **REFLEXIONA SOBRE LA MOTIVACIÓ:**

1. *QUINA ÉS LA TEVA IL·LUSIÓ PROFESSIONAL?*
  
2. *ESCRIU UNA LLISTA DE PETITS PREMIS O REGALS QUE ET POTS FER PER COMPLIR BÉ LA FEINA QUE ET PROPODIS.*
  
3. *QUÈ T'HAN SEMBLAT LES INFORMACIONS QUE T'HEM DONAT SOBRE LA MOTIVACIÓ? QUALIFICA LA SEVA EFICÀCIA:*
  - *TIPUS DE MOTIVACIONS \_\_\_\_\_*
  - *LES CINQ LLEIS DE L'APRENTATGE \_\_\_\_\_*
  - *ORGANITZAR EL TEU TEMPS SEGONS EL P.E.R. \_\_\_\_\_*
  - *SOBRE EL DECÀLEG MOTIVADOR \_\_\_\_\_*
  - \_\_\_\_\_

## **DECÀLEG MOTIVADOR**

1. Intenta conèixer el perquè i els objectius de cada cosa que aprens.
2. Has de tenir clares les tasques que has de fer i el que has d'aprendre de cada punt o tema.
3. Procura establir connexions entre els teus interessos personals i els temes concrets de la feina.
4. Pensa en la utilitat del que estudies en funció de l'àrea professional que vols fer.
5. Procura estudiar amb estratègies i tècniques diferents.
6. Posa't tasques proporcionades al temps. El temps és primordial.
7. pensa en els possibles aspectes agradables que pot tenir l'estudi concret de cada tema.
8. Convence't que pots ser el millor en el tema que estàs estudiant per mica que t'ho proposis.
9. Fes-te exàmens a tu mateix.
10. Parla amb els professors i el/la tutora sobre els teus problemes i sobre les teves intencions.