

ESTRATÈGIES D'APRENENTATGE

FASE 1: COM MOTIVAR-SE

SESSIÓ		
3: COM MOTIVAR-SE		
OBJECTIUS		MATERIALS
- Facilitar estratègies i tècniques d'aprenentatge. - Fer prendre consciència de la importància de l'estudi. - Augmentar l'autoacceptació i l'autoestima per a que cada alumne pugui confiar en les seves pròpies capacitats.		Fulls per als alumnes.
ACTIVITATS		
<u>ACTIVITAT: L'ÈXIT COMENÇA A LA VOLUNTAT</u> Es presenta el poema d'En Rudyard Kipling (1865-1936), premi Nobel de Literatura el 1907. Es llegeix, es contesten les preguntes de reflexió i es posen en comú les respostes.	<u>ACTIVITAT: QÜESTIONARI</u> Aquest qüestionari, que es pot autocorregir, intentat detectar el grau de motivació dels alumnes. S'atorguen 2 punts a les respostes Vertaderes (V), 1 punt als interrogants, i cap punt a les respostes Falses (F). Pot considerar-se que tenen motivació Alta entre 35 i 44 punts, Normal entre 20 i 34, i Baixa menys de 19. Les tres preguntes finals són de validació. Quan n'hi ha dues o tres que són F o ?, s'hauria de considerar que el qüestionari s'ha realitzat amb poca seriositat.	<u>ACTIVITAT: QUÈ ÉS LA MOTIVACIÓ?</u> Es presenten els diferents esquemes i materials sobre la motivació i les seves característiques. Poden apuntar-se a la pissarra i comentar en gran grup. Hi ha unes possibles preguntes per a avaluar i ampliar el tema.
TEMPORITZACIÓ	AVALUACIÓ	OBSERVACIONS

SESSIÓ	3: COM MOTIVAR-SE
	• Es defineix la motivació com una energia que orienta la conducta humana cap a un objectiu. Un alumne motivat per als estudis orienta la seva activitat cap a aprendre més coses, a treure millors notes,... • Hi ha persones de gran maduresa personal que tenen una motivació intrínseca molt gran, a les quals motiva el treball ben fet, estar contents amb elles mateixes,....., independentment de la possibilitat de les recompenses que puguin obtenir. • D'altres persones els motiva assolir un objectiu pel premi que obtindran quan l'assoleixin, com alguna gratificació especial, un elogi, el reconeixement de totes les altres persones,....., aquesta l'anomenarem motivació extrínseca, ja que queda fora del propi treball. • Encara que alguns dels alumnes estudien a causa d'una alta motivació intrínseca, la gran majoria ho fan per motivació extrínseca, per aconseguir un bon treball el dia de demà, el reconeixement dels companys, un elogi dels pares o professors, • Conèixer les motivacions extrínseques que poden influir en els nostres alumnes, alhora que destacar les motivacions intrínseques que té tot treball, han de ser estratègies bàsiques en aquest apartat.

L'ÈXIT COMENÇA A LA VOLUNTAT

Si penses que estàs vençut, ja ho estàs.
Si penses que no t'hi atreveixes, no ho faràs.
Si penses que t'agradaria guanyar,
però que no pots, no ho assoliràs.

Perquè al món trobaràs que l'èxit
comença amb la voluntat de l'home.
Tot es troba a la voluntat mental.
Perquè moltes carreres s'han perdut
abans d'haver-se corregut,
i molts covards han fracassat,
abans d'haver començat el seu treball.

Pensa en gran i els teus fets creixeran.
Pensa en petit i enrere quedaràs.
Pensa que pots i podràs.
Tot es troba a l'estat mental.

Si penses que tens avantatge, ja en tens.
Has de pensar bé per aixecar-te.
Has d'estar segur de tu mateix,
abans d'intentar guanyar un premi.

La batalla de la vida no sempre la guanya
la persona més forta o més lleugera,
perquè, tard o d'hora, la persona que guanya,
és aquella que creu que pot fer-ho.

DE QUINS VALORS PARLA EL POEMA?

QUINS PUNTS EN COMÚ CREUS QUE TENEN AMB EL TEMA QUE ESTEM PARLANT: LA MOTIVACIÓ?

QUINES APLICACIONS PRÀCTIQUES EN LA VIDA DE CADASCÚ PODEN TENIR LES IDEES DEL POEMA?

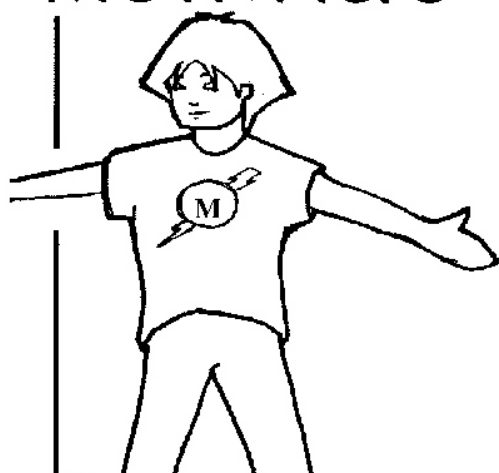
CONTESTA AMB UNA **X** LA CASELLA DE VERTADER (V), DUBTÓS (?) O FALS (F), SEGONS CONVINGUI.

		V	?	F
1	TROBO FÀCIL MANIFESTAR LES MEVES OPINIONS DAVANT ELS COMPANYYS DE CLASSE.			
2	ELS QUE EM CONEIXEN SABEN QUE SÓC BON ESTUDIANT.			
3	ELS QUE M'APRECIEIEN ESTAN SATISFETS DE LA MEVA DEDICACIÓ A L'ESTUDI.			
4	CREC QUE EL MEU NIVELL DE FORMACIÓ ÉS IGUAL O MÉS ELEVAT QUE EL DE LA MAJORIA DELS MEUS COMPANYYS.			
5	JO SÉ QUE SI M'ESFORÇO ENTENDRÉ MOLTES DE LES COSES QUE EXPLIQUEN.			
6	ESTUDIAR EM RESULTA SENZILL.			
7	TINC LA IMPRESSIÓ QUE QUAN EM DEDICO A ESTUDIAR APRENC MOLT.			
8	TINC MOLTES ASPIRACIONS PROFESSIONALS.			
9	PUC TENIR ÈXIT EN ELS ESTUDIS INDEPENDENTMENT DELS PROFESSORS QUE TINGUI.			
10	ACCEPTARIA TENIR UNA PROFESSIÓ EN LA QUAL HAGUÉS D'ESTUDIAR SEMPRE.			
11	M'AGRADARIA ASSISTIR A LES CLASSES.			
12	M'AGRADA QUE EL PROFESSOR ENS DEMANI OPINIONS SOBRE COM VOLEM LES CLASSES.			
13	M'ENCANTA QUE SE'M TINGUI EN COMPTE A CLASSE.			
14	TINC ÈXIT A LES CLASSES.			
15	EN ELS TREBALLS O DISCUSSIONS EN GRUP, NORMALMENT HI PARTICIPO.			
16	NORMALMENT PUC DIR QUE GAUDEIXO APRENENT A LES CLASSES.			
17	QUAN EM PERDO EN LES EXPLICACIONS DEL PROFESSOR M'ESFORÇO PER INTENTAR TROBAR EL FIL ALTRA VEGADA.			
18	SEMPRE QUE ELS TREBALLS DE CLASSE O ELS EXÀMENS EM SURTEN BÉ, SOL SER PEL MEU ESFORÇ I DEDICACIÓ.			
19	EM RESULTA FÀCIL INTERROMPRE EL PROFESSOR QUAN NO ENTENC EL QUE EXPLICA.			
20	AMB FREQUÈNCIA, A LES CLASSES SEGUEIXO LES EXPLICACIONS DEL PROFESSOR.			
21	CREC QUE AQUEST CURS, COM SEMPRE, APRENDRE COSES.			
22	TINC PRESTIGI COM A ESTUDIANT.			
23	TROBO FÀCIL CONTESTAR AQUEST QÜESTIONARI.			
24	RESULTA SENZILL SER SINCER EN AQUEST QÜESTIONARI.			
25	CREC QUE HE SABUT CONTESTAR BÉ AQUEST QÜESTIONARI.			

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 a 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.

TIPUS MOTIVACIONS ELS ESTUDIS

DE EN

RELACIONADA AMB
LA TASCA
(INTRÍNSECA)

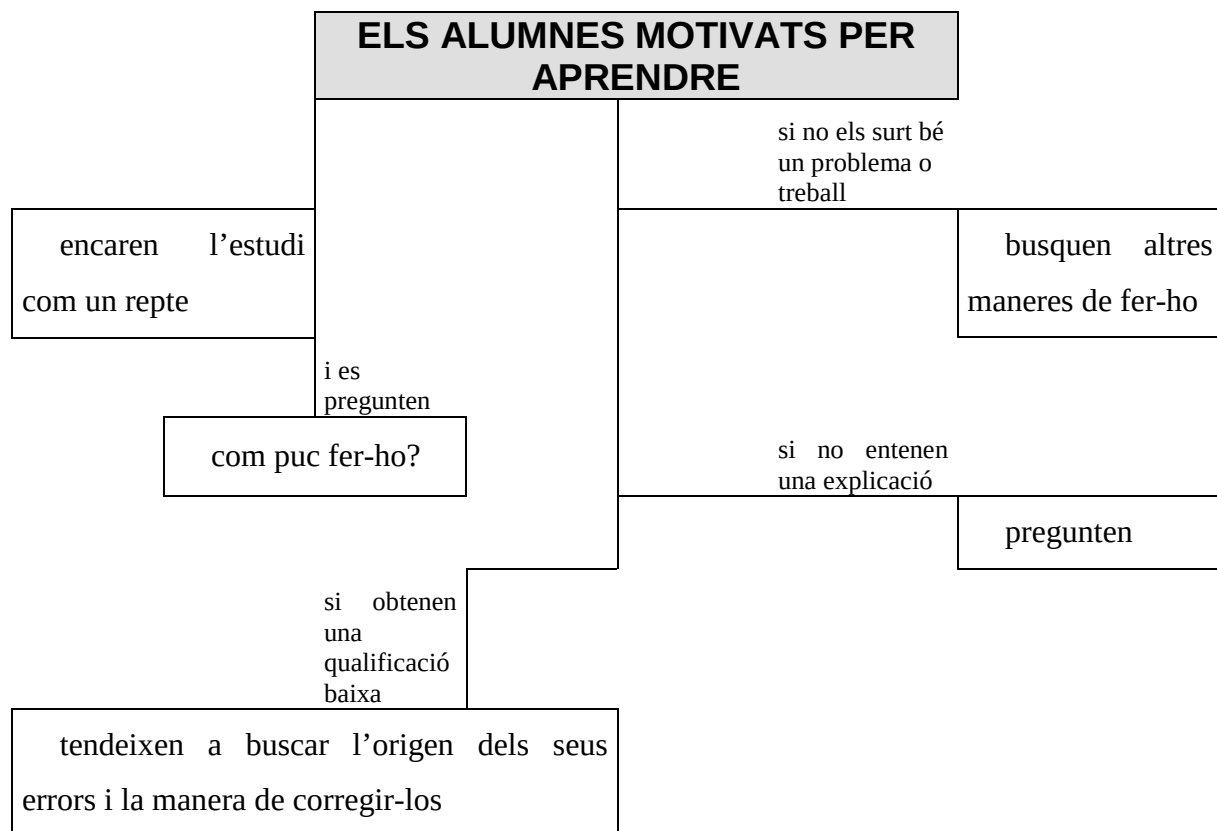
Deguda a la pròpia matèria.
Dóna les ganes d'aprofundir en ella i de dominar els conceptes i procediments.

RELACIONADA AMB
L'AUTOESTIMA

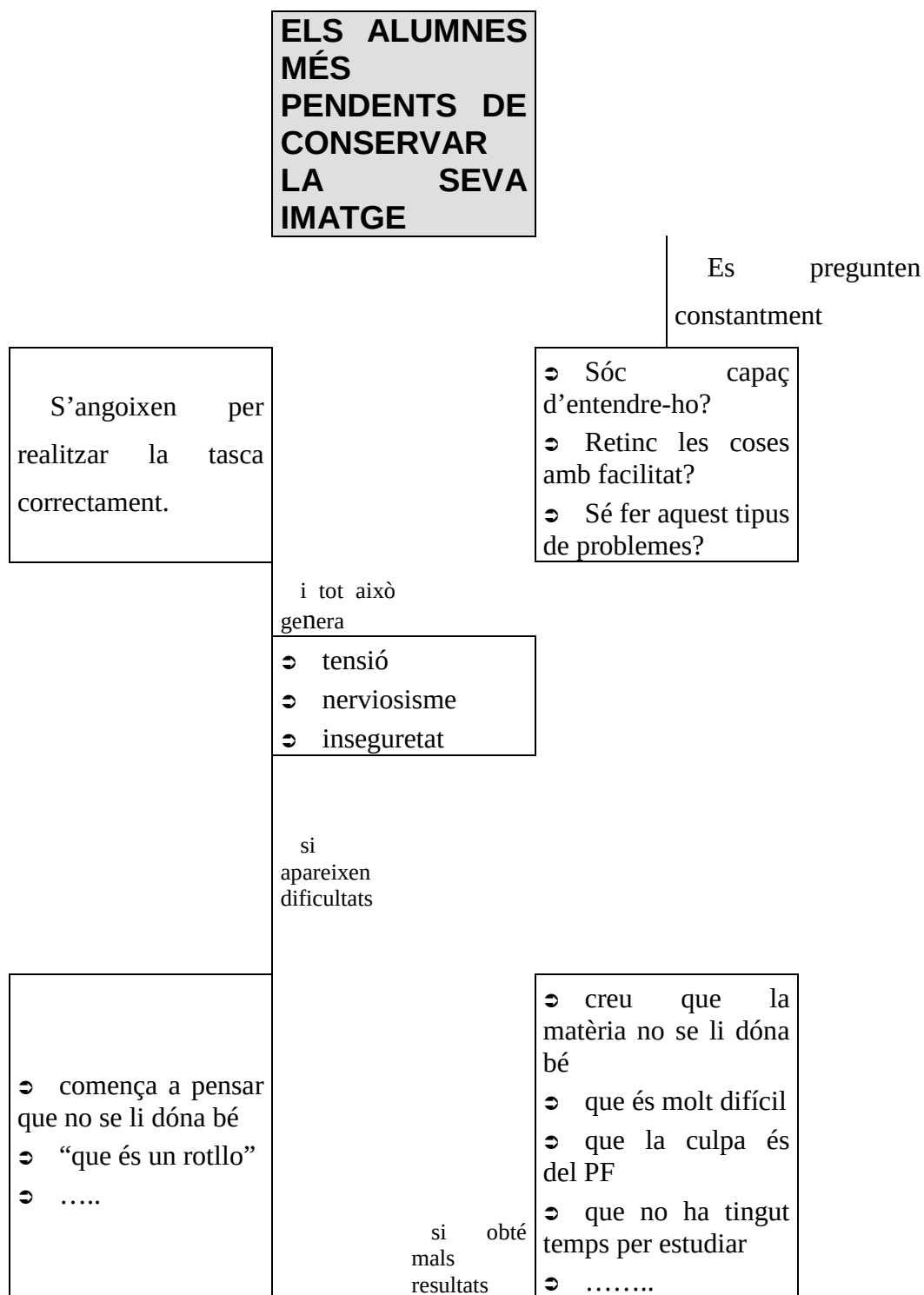
Els èxits i fracassos van definint l'autoconcepte.
L'autoconcepte conforma les expectatives que tenen tendència a confirmar-se, constituint un cercle tancat.

RELACIONADA AMB
LES RECOMPENSES
EXTERNES
(EXTRÍNSECA)

Es tracta de la satisfacció afectiva que produeix tant l'acceptació de les altres persones com de recompenses externes del tipus beques, diners, notes, etc.



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

3. QUÈ T'HAN SEMBLAT LES INFORMACIONS QUE T'HEM DONAT SOBRE LA MOTIVACIÓ? QUALIFICA LA SEVA EFICÀCIA:
 - TIPUS DE MOTIVACIONS _____
 - LES CINC 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. Convince'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.

ESTRATÈGIES PER AUTOMOTIVAR-TE

- REVIU ÈXITS PASSATS
- POSA'T UNA SAMARRETA AMB UNA FRASE ENCORATJADORA
- ADOPTA UNA MENTALITAT DE CRISI
- PREPARA'T UNA OPERACIÓ "SEGURETAT TOTAL"
- COMPROMETRE'T PÚBLICAMENT
- ESCULL UN SANTUARI DE PAU, INSPIRACIÓ I CREATIVITAT
- CREA UN CLUB DE MOTIVADORS
- AGAFA'T UN TEMPS MORT
- INVENTA'T UN ENEMIC IMAGINARI AMB QUI PUGUIS LLUITAR I VÈNCER
- REDACTA'T UN COMPROMÍS ESCRIT
- IDENTIFICA'T AMB UN PERSONATGE QUE S'HA FET FAMÓS PER VÈNCER OBSTACLES
- GAUDEIX DE 10 MINUTS DIARIS DE TRANQUIL·LITAT
- ELABORA'T UN MAPA DE CARRETERES A L'ÈXIT
- PREPARA'T UN CASSETTE DE SUPERACIÓ
- CONTRIBUEIX AMB ELS TEUS RECURSOS A UNA CAUSA VALUOSA
- LLOGA UNA PEL·LÍCULA SOBRE UNA PERSONALITAT RELLEVANT
- CREA LES TEVES 25 FRASES MOTIVADORES
- CONTAGIA'T DE L'ENERGIA DELS NENS PETITS
- ADOPTA UNA ACTITUD DE "PER UNA VEGADA A LA VIDA"
- VISUALITZA EL RESULTAT QUE VOLS
- BUSCA UN ESTEL, TROBA UN ESTEL, DÓNA'T UN ESTEL
- FES UNA JUGUESCA SECRETA AMB UNA PERSONA QUE VOL EL MATEIX
- FES COM SI AQUESTA OPORTUNITAT NOMÉS APAREIXÉS UN COP A LA VIDA
- PARLA DE LA CONSECUCIÓ DELS OBJECTIUS COM UNA COSA FETA
- TRENCA'T EL CERVELL
- CREA'T UNA ÀNCORA MOTIVADORA
- PREGUNTA-HO A UN EXPERT IMAGINARI
- ENCARREGA'T UN TROFEU
- POSA'T UNA ROBA MOTIVADORA
- RECLUTA TRES REIS MAGS PERQUÈ T'ACONSELLIN
- FES DEL TEU TREBALL UN JOC
- INVENTA'T UN ARTICLE DE DIARI QUE EXPLIQUI ELS TEUS ÈXITS
- FES-TE UNA AMENAÇA
- ATRIBUEIX-TE TOTS ELS ÈXITS A 1 KM A LA RODONA
- FES UNA LLISTA DELS BENEFICIS QUE ET PORTARÀ ACONSEGUIR L'ÈXIT
- REDEFINEIX LA FEINA A REALITZAR
- DIVIDEIX ELS OBJECTIUS EN ETAPES
- DIFON ELS TEUS ÈXITS
- ENTUSIASMA'T PER LES COSES PETITES
- DEMANA'T 40 SOLUCIONS
- ACONSEGUEIX EL RECONeixEMENT PÚBLIC

ALGUNES ESTRATÈGIES EN FUNCIÓ DEL QÜESTIONARI

EN CAS DE MOTIVACIÓ BAIXA

- ⇒ Valorar positivament els comportaments de treball o d'estudi, o, per defecte, les aproximacions.
- ⇒ Tenir cura que els alumnes amb un baix nivell de motivació aconseguixin petits èxits acadèmics perquè aspirin en un futur proper envers fites que exigeixen esforços superiors.
- ⇒ Tenir present que els alumnes amb baixa motivació, en un principi, solen manifestar certa resistència a abandonar la seva deficient situació motivacional, ja que temen que el possible canvi pugui augmentar la seva situació precària.
- ⇒ Promoure activitats en les quals els riscos de fracàs són moderats.
- ⇒ Programar sessions de diàleg per a grups de forma que els alumnes menys motivats puguin expressar les seves opinions sense por a ser rebutjats pels seus companys.
- ⇒ Realitzar activitats o treballs fàcils per als alumnes poc motivats, de forma que es puguin valorar els seus èxits i la seva dedicació relativa.

EN CAS DE MOTIVACIÓ MITJA

- ⇒ Programar els continguts i ensenyar-los de forma que els alumnes puguin comprendre'ls i aplicar-los amb un nivell mitja de dificultat.
- ⇒ Fomentar el treball cooperatiu.
- ⇒ Presentar tasques assequibles a les possibilitats dels alumnes.
- ⇒ No exigir, si és possible, un programa que solament es pugui aprovar amb un alt nivell de dedicació a l'estudi, ja que els alumnes poc motivats no estan disposats a esmerçar-hi l'esmentat esforç.
- ⇒ Portar la classe amb un nivell mitjà d'ansietat i evitar les situacions externes de màxima ansietat o d'avorriments.
- ⇒ Programar treballs en grup o sessions en que cada alumne pugui col·laborar segons el seu nivell.
- ⇒ Programar les activitats de la classe de forma que els alumnes puguin prendre decisions sovint.