

Guía Motivacional para un Estudio Eficaz

Recién has ingresado en la universidad y pronto descubrirás que se espera que asumas responsabilidades y practiques autodisciplina en tus actitudes personales, sociales y académicas.

Lo que se facilitará si eres capaz de utilizar sabiamente los conocimientos previos, adaptándote a la vida académica, con una actitud positiva hacia el trabajo.

Y ¡qué bueno! ahora tienes en tus manos una Guía, que seguida con disciplina te conducirá al EXITO en las aulas universitarias.

REQUISITOS PARA ESTUDIAR CON EFICACIA

1. **ANTEPON LOS ESTUDIOS A LA VIDA SOCIAL.** Aun cuando tengas las libertades y responsabilidades de un adulto, autodisciplínate a cumplir con el deber, antes que cualquier placer. ,
2. **MANTENTE SANO.** Tu salud física y mental influyen en el éxito o fracaso que pudieras tener en los estudios.
3. **MINIMIZA TUS PROBLEMAS PERSONALES Y FINANCIEROS.** Aunque estos parezcan insuperables, que no te alejen de la meta académica que determinará tu vida futura.
4. **APRENDE A PENSAR POSITIVAMENTE.** Si miras la vida

con una actitud positiva, te sorprenderás de lo productivo, alerta y motivado que estarás al momento de enfrentarte a las diferentes facetas de la vida universitaria.

IDEAS PARA LOGRAR UNA ACTITUD POSITIVA

1. **Desahógate.** El comunicar tus problemas te ayudará a aliviar la tensión, ver la preocupación con claridad, así como las posibles alternativas de solución.
2. **Evádate por algún tiempo.** A fin de que puedas relajarte, recobrar fuerzas y el equilibrio necesario para solucionar tus problemas.
3. **Deshazte de tu enfado.** Serénate, encausando todo impulso de enojo teniendo la certeza de que el conflicto se resolverá inteligentemente.
4. **Cede en ocasiones.** Si estás en lo cierto, es prudente ceder de vez en cuando, en temas que no son fundamentales.
5. **Haz algo por los demás.** ¡Y a la vez que disminuirán tus preocupaciones encontrarás que habrás hecho algo valioso!
6. **Cada cosa a su tiempo.** Abrete camino resolviendo algunas tareas urgentes y las restantes se harán más fáciles.
7. **No eres superhombre.** Ni la excesiva preocupación, ansiedad o angustia, harán de tí, un ser perfecto, tu también tienes limitaciones.
8. **Sé benevolente al criticar.** No es correcto juzgar a los demás de acuerdo a ideas preconcebidas o cuando intentamos que se adapten a nosotros mismos.
9. **Da oportunidad al prójimo.** Te maravillarás de como se facilitarán las cosas para tí mismo.
10. **Sé accesible.** Ofrece tu ayuda, aun cuando no haya sido solicitada.

11. Planea tu tiempo. Elige actividades a las que puedas dedicarte en el tiempo libre, y verás un cambio en el ritmo del trabajo que realizas día a día.

COMO AFRONTAR LA REALIDAD

- a. Trata de sacar las mejores calificaciones para que evites criticar a tus maestros; ya que no son ellos quienes te califican, eres tú quien se califica a sí mismo. ,
- b. Interésate en los estudios, evitando la pereza, la vacilación y la desorganización para que termines con éxito las actividades académicas.
- c. Cosecha recompensas. El graduado universitario tiene más oportunidades de ocupar un puesto creador o de dirección, mejores ingresos, seguridad, beneficios espirituales e intelectuales que aquel que sólo terminó la instrucción secundaria.

TOMADO DE BROWN, W;HOLTZMAN W.
GUÍA PARA LA SUPERVIVENCIA DEL ESTUDIANTE.
EDITORIAL: TRILLAS MÉXICO. 1991