

# Motivación para el estudio

1



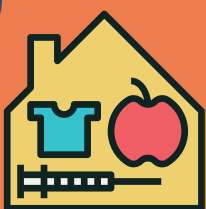
La motivación se define como la fuerza interna que impulsa a la persona a querer alcanzar los objetivos propuestos.

2



Automotivarse es ser capaz de influir en tu estado de ánimo, de manera que puedas elaborar las razones por las cuáles deseas alcanzar tu meta

3



Recuerda que debes tener tus necesidades básicas satisfechas para poder influir en tu estado de ánimo y lograr automotivarte en torno al estudio.

4



Es esencial que dediques tiempo al autoconocimiento: saber qué quieres, qué te hace feliz, cuáles son tus mayores destrezas y limitaciones.

6



Cuando te sientas desanimado(a) recuerda que el estudio es una elección de la cuál te haces responsable; estás estudiando porque es lo que quieres.

5



Diseña un plan de acción. Identifica cuáles son las acciones que debes llevar a cabo para lograr metas a corto plazo; sin dejar de visualizar tu objetivo final: la graduación.

7



Premia tu esfuerzo, se perseverante y disciplinado(a) y recuerda que puedes pedir ayuda en caso de requerirla.

