



**La motivación y
las técnicas de estudio con PNL**

www.motivacionytecnicasdeestudio.com

La motivación y las técnicas de estudio con PNL

En la formación de nuestros hijos intervienen fundamentalmente tres actores:

1. Los centros educativos
2. La sociedad y el ambiente que nos rodea
3. La familia

Si usted es un padre y está preocupado por la educación de su hijo, bienvenido al club

La gran mayoría de los padres tienen grandes inseguridades a la hora de educar a sus hijos.

Existen algunos errores comunes que muchos padres cometen y que pueden causar que sus hijos no estén bien preparados para enfrentarse a los desafíos de la vida con éxito.

Lo primero que debemos hacer es identificarnos con ellos (pensar en cómo éramos nosotros cuando teníamos su edad).

Para que nuestro hijo se enfrente a la vida con éxito debemos conseguir:

1. Que asuman responsabilidades
2. Que tomen decisiones
3. Que sean capaces de solucionar problemas

Errores que cometen los padres en la educación de sus hijos

- 1) Hacer todo por ellos
- 2) Evitar que cometan errores
- 3) Ser excesivamente inquisitivo y dominante
- 4) Los gritos y las burlas
- 5) Negar sentimientos
- 6) Adulación excesiva y demasiadas expectativas
- 7) Fallando en predicar con el ejemplo

Causas de la falta de motivación por el estudio

Los motivos por los cuales un niño no quiere estudiar pueden ser diversos y dependen en gran medida de la su edad y de la etapa que esté atravesando

Causas por las un niño puede que se niegue a estudiar

1) Puede estar teniendo trastornos de aprendizaje que producen en él dificultades que lo frustran.

TDAH, o trastorno del déficit de atención con hiperactividad, dislexia y otras

2) Nivel intelectual muy superior al normal.

De esta forma los superdotados encuentran un desfase importante entre su inteligencia y las tareas que se le piden con lo que comienza un aburrimiento que hace que vayan perdiendo todo interés...

3) Pueden haber causas sociales, como por ejemplo, que el joven tenga problemas con otros compañeros incluso con los profesores.

4) Irregularidad en la escolaridad.

Bien por constantes traslados de un colegio a otro, por inasistencia escolar por enfermedad, que evidentemente hacen que el niño carezca de base para continuar el aprendizaje.

5) Circunstancias familiares.

Pueden haber habido cambios importantes que están perjudicando la vida emocional del niño o joven; por ejemplo, una mudanza, una separación de los padres, una muerte o pérdida

La motivación

La motivación está considerada uno de los factores principales del éxito en cualquier experiencia humana, como por ejemplo en el proceso de aprendizaje. Puede definirse como la fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo.

Tipos de motivación: la interna y la externa.

- La motivación interna. Es "el estado por el que un individuo se vuelve activo en razón de la propia actividad". Por ejemplo, cuando se hace una tarea porque gusta y se disfruta con ella; se trata de una ocupación que es, en sí misma, una recompensa, algo placentero.
- La motivación externa. Es un estado en que el individuo se vuelve activo para lograr con su actividad algo relacionado artificial o arbitrariamente con lo que le motiva. La tarea es un medio para alcanzar un objetivo.

Un niño que no tiene motivación es más susceptible de:

- Elegir tareas que son demasiado fáciles para ellos.
- Necesitar que se los empuje para empezar a hacerlas.
- Esforzarse lo mínimo posible.
- Tener una actitud negativa o apática hacia el aprendizaje y el trabajo escolar.
- Rendirse rápidamente cuando el trabajo se pone complicado.
- Dejar muchas tareas sin terminar.

PNL (Programación neurolingüística)

Tiene sus orígenes en la década de los 70, en la Universidad de California, en Santa Cruz, EEUU, donde Richard Bandler (matemático, psicólogo y experto en informática) y John Grinder (lingüista), estudiaron los patrones de conducta de los seres humanos para desarrollar modelos y técnicas que pudieran explicar la magia y la ilusión del comportamiento y la comunicación humana. El origen de sus investigaciones fue la curiosidad por entender como a través de la comunicación y del lenguaje se producían cambios en el comportamiento de las personas.



PNL (Programación neurolingüística)

- Es un método que nos explica como funciona la mente y la percepción humana
- Nos explica como procesamos la información y las experiencias que vivimos
- También se ocupa de la comunicación con los demás y con nosotros mismos.
- Es decir la PNL es el estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos: Vista, oído, olfato, gusto y tacto.
- Esto nos permite que sea posible identificar las estrategias internas que utilizan las personas de éxito.
- La Pnl son técnicas para producir en la persona cambios a corto plazo

De dónde viene el nombre de PNL

- Programación : se refiere a lo que hemos aprendido consciente o inconscientemente (el 95 % de lo que aprendemos lo hacemos de manera inconsciente solo el 5% lo aprendemos de forma consciente) procesado en nuestro cerebro y que utilizamos para actuar.
- Neuro: Se refiere a sistema nervioso a través del cual percibimos y experimentamos lo que nos sucede.
- Lingüística : Se refiere al lenguaje a través del cual pensamos y nos comunicamos

Cómo aprendemos y actuamos



Cómo aprendemos

- El cerebro posee un lenguaje propio que, codifica a partir de: Imágenes, sonidos y sensaciones.
- Empleando canales: visual, auditivo y sensorial
- Nuestro aprendizaje depende de cómo utilicemos esta neurología
- Es el lenguaje que crea el proceso de aprendizaje del cerebro: ¡Somos seres lingüísticos!
- También depende de la actitud y de cómo manejemos las emociones.

PNL (Programación neurolingüística)

- Si nuestra manera de actuar no consigue los resultados que deseamos, está claro: Tenemos que cambiar nuestra manera de actuar
- Para que tu hijo sea mejor estudiante tienes que mostrar con los hechos que para ti es más importante trabajar bien que sacar buenas notas.
- Tu hijo será mejor estudiante cuando lo trates igual que si fuera el mejor estudiante.
- Tienes que expresar primero su confianza y debes admirar las cualidades de tu hijo
- Te recomendamos el elogio incondicional.
- Vete reforzando lo positivo y tu hijo se esforzará cada día más en ofrecerte lo que refuerzas
- Elogiar los esfuerzos no las capacidades. Tu hijo necesita ser comprendido.
- Si hacemos esto estaremos utilizando las técnicas de la PNL

Cómo ayudar y motivar a nuestros hijos

Según José Antonio Marina, filósofo y pedagogo fundador de la universidad de padres



Cuando hablamos de motivar a un niño lo que estamos diciendo es:

“QUEREMOS QUE EL NIÑO DESEE LO QUE NOS INTERESA A NOSOTROS, NO LO QUE LE INTERESA AL NIÑO”.

Pero, ¿cómo conseguimos establecer contacto con todo el sistema de intereses, de deseos, de expectativas que tiene el niño?

Tenemos de alguna manera que intentar transmitirle nuestros intereses al niño.

¿Cómo lo hacemos?

Enlazando eso que nos interesa a nosotros con lo que le interesa al niño.

Y, ¿qué le interesa al niño?

Al niño le interesan tres cosas fundamentales:

1. Pasarlo bien.
2. Relacionarse con otras personas de una manera agradable.
3. Sentir que progresan, que son válidos y capaces de introducir cambios en su ambiente. (¡Mira lo que hago!)

Siete maneras probadas de motivar a nuestros hijos a rendir mejor en la escuela



1) Tener expectativas adecuadas

- Hable con su hijo de las áreas que le interesan y de aquellas que no le llaman la atención.
- Exprésele su opinión de lo que ha observado en él y busquen puntos en común
- Identifíquese con su hijo
- Ser objetivo y ver hasta dónde puede llegar, esperando y haciéndole saber que espera de él que de el máximo.
- Valore más el trabajo realizado que los resultados

2) Ayude a su hijo a fijarse meta

- Anote las metas
- Las metas deben ser específicas
- Las metas deberán poder medirse

Aplicando estos pasos las probabilidades de éxito para cada uno de ellos son las siguientes :

- Tomar la decisión consciente de que quiere hacer algo25%
- Decidir cuándo lo harán40%
- Planear y pensar cómo lo harán50%
- Comprometerse con alguien que lo harán65%
- Marcar de antemano una fecha con esa persona para informarle si logró lo que se propuso o no... 95%

3) Encuentre maneras de demostrarle a su hijo que la escuela es importante :

- Establezca una relación con los profesores de sus hijos
- Apoye los programas en la escuela de su hijo
- Cree un ambiente apropiado para hacer las tareas

- Esté al tanto de las tareas de su hijo
- Tenga una actitud positiva de la escuela y del trabajo escolar

4) Apoye el estilo de aprendizaje de su hijo:

- Estudiantes Auditivos

Los estudiantes auditivos sienten que forman parte del proceso de aprendizaje y tienen más motivación cuando pueden incorporar más actividades en las que tengan que escuchar.

- Estudiantes Visuales

Los estudiantes visuales se sienten más motivados cuando pueden incorporar más actividades visuales al proceso de estudio y aprendizaje.

- Estudiantes kinestésicos

Los estudiantes kinestésicos se sienten que forman parte del proceso de aprendizaje y tienen la motivación de aprender cuando pueden incorporar actividades prácticas en el trabajo escolar.

Test del Canal de Aprendizaje de preferencia - PNL Lynn O'Brien

Lea cuidadosamente cada oración y piense de qué manera se aplica a usted. En cada línea escriba el número que mejor describe su reacción a cada oración.

Casi siempre: 5 Frecuentemente: 4 A veces: 3 Rara vez: 2 Casi nunca: 1

1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo.
2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o leo en voz alta.
3. Necesito hablar las cosas para entenderlas mejor.
4. No me gusta leer o escuchar instrucciones, prefiero simplemente comenzar a hacer las cosas.
5. Puedo visualizar imágenes en mi cabeza.
6. Puedo estudiar mejor si escucho música.
7. Necesito recreos frecuentes cuando estudio.
8. Pienso mejor cuando tengo la libertad de moverme, estar sentado detrás de un escritorio no es para mí.
9. Tomo muchas notas de lo que leo y escucho.
10. Me ayuda MIRAR a la persona que está hablando. Me mantiene enfocado.
11. Se me hace difícil entender lo que una persona está diciendo si hay ruidos alrededor.

12. Prefiero que alguien me diga cómo tengo que hacer las cosas que leer las instrucciones.

13. Prefiero escuchar una conferencia o una grabación a leer un libro.

14. Cuando no puedo pensar en una palabra específica, uso mis manos y llamo al objeto "coso".

15. Puedo seguir fácilmente a una persona que está hablando aunque mi cabeza esté hacia abajo o me encuentre mirando por una ventana.

16. Es más fácil para mí hacer un trabajo en un lugar tranquilo.

17. Me resulta fácil entender mapas, tablas y gráficos.

18. Cuando comienzo un artículo o un libro, prefiero espiar la última página.

19. Recuerdo mejor lo que la gente dice que su aspecto.

20. Recuerdo mejor si estudio en voz alta con alguien.

21. Tomo notas, pero nunca vuelvo a releerlas.

22. Cuando estoy concentrado leyendo o escribiendo, la radio me molesta.

23. Me resulta difícil crear imágenes en mi cabeza.

24. Me resulta útil decir en voz alta las tareas que tengo para hacer.

25. Mi cuaderno y mi escritorio pueden verse un desastre, pero sé exactamente dónde está cada cosa.

26. Cuando estoy en un examen, puedo "ver" la página en el libro de textos y la respuesta.

27. No puedo recordar una broma lo suficiente para contarla luego.

28. Al aprender algo nuevo, prefiero escuchar la información, luego leer y luego hacerlo.

29. Me gusta completar una tarea antes de comenzar otra.

30. Uso mis dedos para contar y muevo los labios cuando leo.

31. No me gusta releer mi trabajo.

32. Cuando estoy tratando de recordar algo nuevo, por ejemplo, un número de teléfono, me ayuda formarme una imagen mental para lograrlo.

33. Para obtener una nota extra, prefiero grabar un informe a escribirlo.

34. Fantaseo en clase.

35. Para obtener una calificación extra, prefiero crear un proyecto a escribir un informe.

36. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad.

Resultado del Test del Canal de Aprendizaje de preferencia.

Cuidadosamente transfiera los resultados en cada línea.

- 1.____ 2.____ 4.____
- 5.____ 3.____ 6.____
- 9.____ 12.____ 7.____
- 10.____ 13.____ 8.____
- 11.____ 15.____ 14.____
- 16.____ 19.____ 18.____
- 17.____ 20.____ 21.____
- 22.____ 23.____ 25.____
- 26.____ 24.____ 30.____
- 27.____ 28.____ 31.____
- 32.____ 29.____ 34.____
- 36.____ 33.____ 35.____

Total Visual:_____ Total Auditivo:_____ Total Kinestésico:_____

Total Visual: _____
Total Auditivo: _____
Total Kinestésico: _____
Total de las 3 categorías: _____

Convierta cada categoría en un porcentaje:

Visual = (total visual / total 3 categorías) x 100 = _____%
Auditivo = (total auditivo / total 3 categorías) x 100 = _____%
Kinestésico = (total Kinestésico / total 3 categorías) x 100 = _____%

5) Hable un lenguaje que da ánimo que alienta

- A la mayoría de los padres les gusta elogiar a sus hijos con expresiones como “¡buen trabajo!” y “¡esto se ve estupendo!” Pero según los expertos, *alentar* a los niños tiene un efecto más grande en la motivación de los niños que *elogiarlos*.
- Pero, ¿cuál es la diferencia entre elogiar y dar ánimo? A primera vista parece que fueran lo mismo, pero no lo son.

Elogiar:

- Se refiere a los triunfos.

¡Estupendo trabajo en el examen de mate! ¡Has sacado un 8!

- Usa palabras tales como

“bueno”, “estupendo”, “fantástico” y “magnífico.”

- Por lo general se ofrece cuando

los niños se han desempeñado de la manera esperada.

Alentamos:

- Reconocemos el esfuerzo y el progreso.

Me doy cuenta que has pasado mucho tiempo trabajando. ¡Debes sentirte muy bien por tu dedicación!”

- Usamos palabras descriptivas.

“Has colocado y recogido la habitación sin que te lo pidiera. ¡Ha quedado de exposición para una revista!

- Podemos ofrecérselo independiente del desempeño del niño.

“Esto no funcionó de la manera que tú querías, ¿verdad? Puedo darme cuenta que estás decepcionado, pero sé que lo intentarás otra vez la semana que viene. ¿Crees que cambiando funcionará la próxima vez?

6) El aprendizaje en casa y en la comunidad

- Cuando su niño lea un clásico de la literatura infantil, vea si existe una versión en video
- Sumérjase en las culturas que su hijo está estudiando.
- Hacer que su hijo adquiera el hábito de leer
- Es siempre muy interesante visitar museos

7) El premio y el castigo

Deben de abordarse de un modo razonable y por tanto no deben ser excesivos en ninguno de los casos.

Técnicas de estudio

¿Qué supone estudiar?

Esfuerzo personal

Aplicar las capacidades de forma adecuada

Qué se necesita:

- Querer (Motivación o deseo de aprender)
- Saber (Dominar unas destrezas, técnicas y estrategias de estudio)
- Crear hábitos (Realizar actos que al repetirse sistemáticamente, se interiorizan y pasan a ejecutarse de forma precisa y automática.

¿Cómo aprendemos?

Por imitación, por repetición, por ensayo y error, por interés, por la actitud positiva, por una buena concentración y organización... Aprendemos mejor lo que tiene significado para nosotros, lo que modifica la experiencia anterior, lo que nos es útil, lo que nos llama la atención y lo que tiene relación con lo que sabíamos antes.

¿Qué son los hábitos de estudio?

Hábito es una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad y que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable. Hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales

¿Qué son las técnicas de estudio?

Son unas pautas que sirven para ayudar al estudiante a conseguir un mayor rendimiento en sus estudios y alcanzar el éxito escolar

Buscan la eficacia en el estudio, nos muestran los instrumentos y las actitudes a adoptar para conseguir la meta propuesta

persiguen conseguir que el estudiante sea capaz de:

- . Escuchar con efectividad en clase.
- . Preparar apuntes concisos que contengan los puntos principales de un texto.
- . Utilizar material de consulta como ayuda al aprendizaje.
- . Concentrarse durante las sesiones de estudio.
- . Preparar un plan semanal u horario que incluya las clases previstas.
- . Adoptar técnicas eficaces de aprendizaje.
- . Que crea en sí mismo y en sus potencialidades para mejorar su autoestima.

□ Forman parte de un programa de técnicas de estudio:

1. Establecer metas y objetivos

2. Identificar el canal de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico)

3. El ambiente de estudio

4. Actitud en clase y toma de apuntes (método Cornell)

5. La planificación del estudio

6. El método de estudio

a) Visión general

b) Lectura

Aplicaciones para mejorar la velocidad lectora: www.disanedu.com

c) Subrayado

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/subrayado/indexsubrayado.html>

d) Resumen mapa conceptual o mental

Mapas conceptuales: APLICACIÓN: www.popplet.com

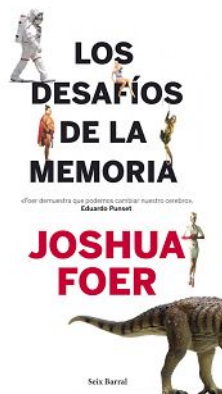
Manual en español: <http://tutorialesedutic.wikispaces.com/Popplet>

e) Memorización (razonamiento y asociación)

Libros interesantes:

Los desafíos de la memoria (Joshua foer)

Desarrolla una mente prodigiosa (Ramón Campayo)



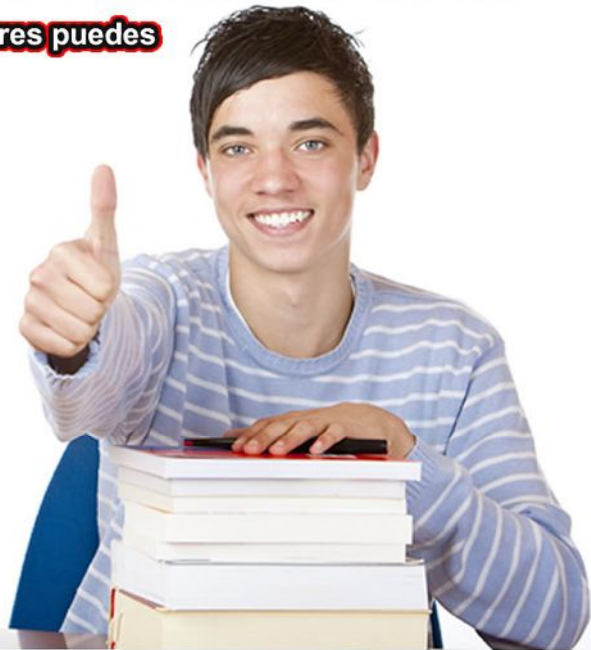
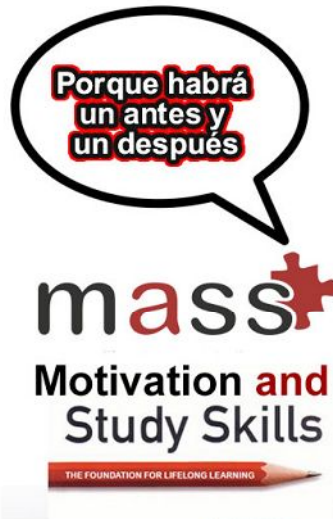
f) Repaso

7. Autoevaluación y preparación de los exámenes

TALLER

Motivación y Técnicas de Estudio con PNL

Si quieres puedes



www.motivacionytecnicasdeestudio.com

Quienes pueden realizar el taller: Alumnos desde 1º ESO hasta 1º BACH

Duración: Son en total 12 sesiones de 1H 30 min y se realizará una sesión por semana.

Programa: <http://motivacionytecnicasdeestudio.com/wordpress/programa/>

Presentación en vídeo del taller:
<http://motivacionytecnicasdeestudio.com/wordpress/metodologia/>

Las 2 primeras sesiones gratis: El objetivo del taller es ser eficaz y conseguir captar la atención y el deseo de los alumnos por aprender y continuar el taller. Si no se logra en las 2 primeras sesiones podrán abandonar el taller

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN



www.motivacionytecnicasdeestudio.com