

# Anexo 18. Motivación: la clave del aprendizaje

La motivación es fundamental para el aprendizaje. Descubre cómo puedes entrenarla y mejorar tu proceso de estudio en los Ciclos Formativos de Formación Profesional.



Este documento ha sido elaborado por el CIFP Escuela de la Vid y el EOEPE Específico de DEA, TEL y TDAH de la Comunidad de Madrid, bajo licencia

CC BY-NC-SA

[\(Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



# Factores internos y externos

## Intereses personales

Descubre lo que te gusta y encuentra la relación entre lo que estudias en FP y lo que te apasiona.

## Premios y castigos

Recompénsate por tus logros y no te culpes por tus errores. Aprende de ellos y sigue adelante.

## Emociones

Gestiona tus emociones y aprende a transformar tus pensamientos negativos en positivos.

## Sentido del aprendizaje

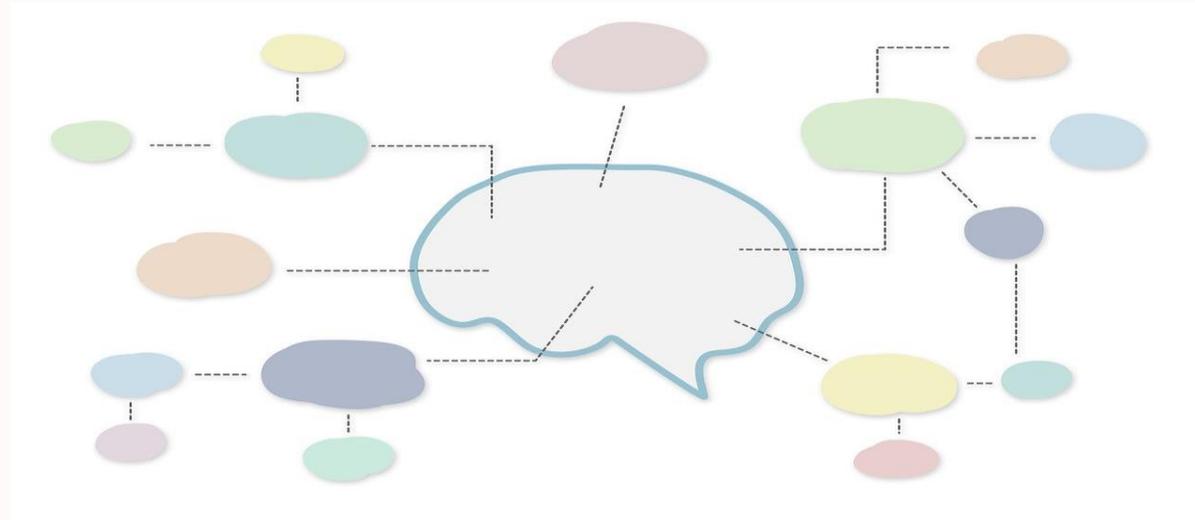
Encuentra el propósito y la utilidad de lo que estudias. Transforma tu perspectiva sobre el aprendizaje y encuentra significado en él.



# Establece tus objetivos

¿Qué quieres conseguir? Establece tus objetivos y divídelos en tareas realistas. Organízate para llevarlos a cabo. La breve duración de las enseñanzas de Formación Profesional (2 cursos) implica que hay que tener objetivos claros y realistas para cada tarea y a nivel académico y profesional.

# Centra tu atención en las fortalezas



## **Confía en tus habilidades**

Focaliza tu atención en lo que sabes hacer bien.  
Aprende a reconocer tus puntos fuertes.

## **Auto-motivación**

La habilidad para motivarse es una responsabilidad personal. Aprende a responsabilizarte de tu proceso de aprendizaje.

## **Ayuda de otros**

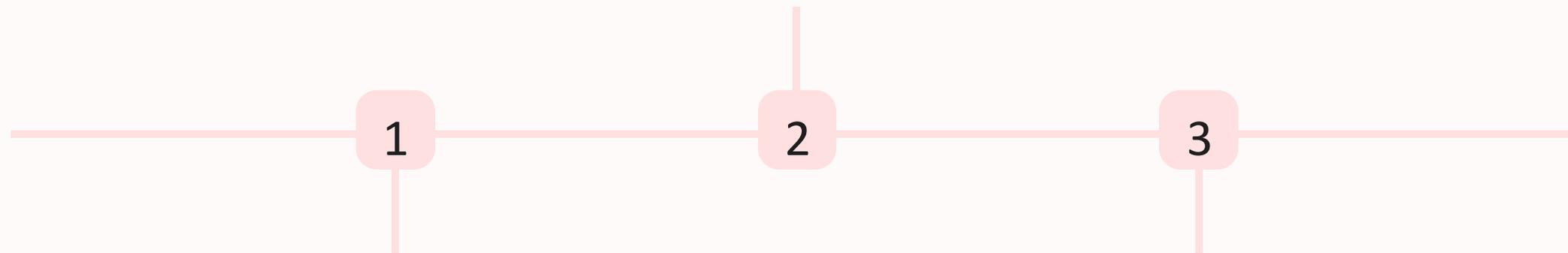
Busca ayuda cuando lo necesites. Comparte tus dudas y trabajos con otros para generar nuevas ideas y entusiasmo.



# Ponte en marcha

## Plantéate una secuencia

Prepara algunas tareas más complejas y organízalas secuencialmente. Completa cada una antes de pasar a la siguiente.



### Elige una tarea corta

Empieza con una tarea sencilla y fácil de lograr. Poco a poco, ve aumentando la dificultad.

### Recompénsate por tus éxitos

Valora tus logros y celebra cada paso que des. Esto te motivará a seguir adelante.



# Aprender de los errores

## 1 No te frustres

Aprender es un proceso que implica caer y seguir adelante.

## 2 Aprende de tus errores

No te rindas ante las adversidades. Encuentra el aprendizaje en cada fracaso y sigue adelante.

## 3 Transforma los errores en oportunidades

Encuentra oportunidades en los errores. Busca la enseñanza detrás de cada fracaso y aprende de ella.



# Aprender con curiosidad



## Explora nuevas opciones

Busca nuevas formas de aprender. Aprende a explorar y descubrir cosas nuevas.

## Aplica lo que aprendes

Encuentra la utilidad de lo que aprendes en la vida diaria. Los estudios de FP suelen tener una aplicación directa e inmediata

## Aprende divirtiéndote

Encuentra maneras lúdicas de aprender. Explora diferentes métodos y encuentra el que más te guste.



# Valorar el esfuerzo

## 1 Reconoce tu esfuerzo

Valoriza el esfuerzo que haces en el proceso de aprendizaje. Reconoce el tiempo que dedicas y siéntete orgulloso/a de ello.

## 3 Premia tus progresos

Ponte objetivos y recompénsate por el progreso que vas haciendo en el camino. Esto te motivará a seguir adelante.

## 2 Celebra los logros

Recompénsate por los logros que consigues. Aprende a valorar cada paso que das en el proceso de aprendizaje.



# Conclusión

Aprender es un proceso que implica esfuerzo y motivación. Encuentra tu propio camino y enriquece tu educación para alcanzar tus objetivos.

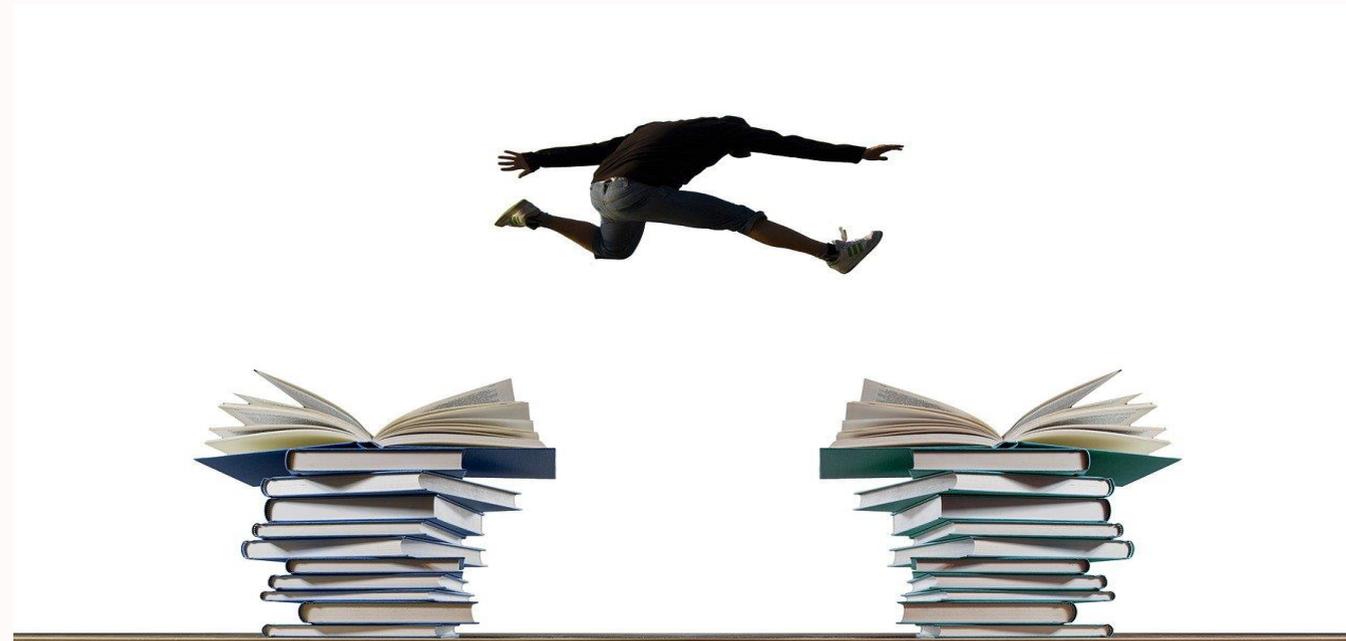
Recuerda que la motivación es una habilidad que se entrena. Con práctica y dedicación, puedes potenciarla y mejorar tu proceso de aprendizaje.

Este documento ha sido elaborado por el CIFP Escuela de la Vid y el EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH de la Comunidad de Madrid, bajo licencia

**CC BY-NC-SA**

[\(Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).





# Test de Motivación

En el siguiente enlace se accede a un test que permite evaluar nuestra motivación. Nos permite conocer en qué nivel estamos respecto a una de las más importantes variables que influyen en el estudio y en el éxito laboral: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-de-motivacion-2813>