

[**Maria Grazia Pastore**  
Consulente all'apprendimento]

# Studiare con motivazione si può!



**Inizia la scuola, esame universitario o corso di specializzazione, spesso capita che alcuni di noi debbano studiare, o perché nella condizione di studenti o per altro.**

A chi piace studiare non peserà dover stare seduti o comunque concentrati a lungo, immagazzinare nozioni e verificarne l'acquisizione con esami, test o quiz.

C'è, però, una grossa fetta di studenti e persone che con lo studio non ha affatto un buon rapporto. Per questo motivo, avendo accumulato un po' di esperienza a riguardo – sia per approfondimenti personali, sia per il quotidiano contatto con la categoria – mi sento di dare qualche consiglio.

Cosa è necessario sapere? Non voglio entrare nel merito di cosa avviene a livello cerebrale; tuttavia, qualche considerazione a riguardo va fatta, nell'ottica di capire come funzioniamo!

Lo studio è apprendimento, processo che agisce sulle informazioni da acquisire, selezionandole ed elaborandole: dunque, dobbiamo immagazzinare affinché la mente possa mettere in relazione il sapere già nostro con nuovi elementi; e poi dobbiamo ricordare, altrimenti non potremmo parlare di apprendimento.

Ma allora, come “imparare ad imparare”? Cosa rende l'apprendimento efficace? L'apprendimento è efficace se è:

1. costruttivo;
2. strategico;
3. interattivo.

È costruttivo perché la nostra conoscenza si costruisce con le nozioni in arrivo,

consolidandosi con quelle già possedute; strategico perché ciascuno di noi mette in atto delle procedure per raggiungere l'obiettivo; interattivo perché il “nuovo” deve relazionarsi con il “vecchio”.

Bene, se conoscere questi passi bastasse ad apprendere e studiare in modo proficuo, tutti saremmo degli esperti e trarremmo subito il massimo beneficio dall'apprendimento!

I segreti o le tecniche per uno studio di successo devono completarsi con altri ingredienti, in particolare la motivazione. La motivazione è la spinta che ci mette in moto, che ci fa accettare la fatica ed il peso che lo studio comporta. È la ragione per la quale se siamo bocciati ci rimbocchiamo le maniche e miglioriamo là dove siamo caduti; che, quindi, ci fa andare avanti anche dopo una “caduta”. Detto questo, pure sembrerebbe avere le dritte giuste per studiare bene, invece non basta. Perché?

Perché bisogna capire da dove viene la motivazione.

A questo proposito, si distinguono due tipologie:

1. motivazione intrinseca;
2. motivazione estrinseca.

La prima scaturisce dall'interno di noi stessi, dall'interesse che abbiamo per ciò che facciamo; dalla curiosità e dal piacere che l'apprendimento e la conoscenza comportano.

La seconda nasce dal bisogno di compiacere gli altri e dalla necessità di avere approvazione dall'esterno.

È evidente che la motivazione “giusta” è quella che nasce da noi per un beneficio ed un vantaggio per la nostra persona. È la motivazione intrinseca che ci fa comprendere che “tutto quello che impariamo non

andrà mai perso”. La motivazione estrinseca, lascia il tempo che trova, poiché agisce solo a livello “accessorio”. Se, invece noi ci promettiamo che dopo il conseguimento dell'obiettivo (intermedio o finale) abbiamo la spinta giusta all'azione, ad accettare gli sforzi e predisporci al risultato. Questo è molto diverso perché la gratificazione l'abbiamo lo stesso, ma dipende da noi: noi ci valutiamo per come abbiamo operato e non per il risultato raggiunto, che potremmo anche mancare! Ecco il segreto: non identificarci con un risultato, perché se non riuscissimo ci sentiremmo dei falliti; bensì, pensare dove eventualmente possiamo migliorare.

Come motivarsi, allora?

- » porsi degli obiettivi realistici, quanto più possibile specifici e non vaghi (es. oggi ho tre ore a disposizione e studierò un capitolo del nuovo, più una ripetizione...);
- » registrare i progressi e gli intoppi per avere traccia del nostro modo di apprendere ed avere chiari i punti deboli e di forza.
- » mirare a risultati alti e valorizzare lo studio (es. oggi ho fatto proprio bene, dalla verifica risulta che ho appreso efficacemente, mi merito una pausa per poi riprendere alla grande!... mi piace studiare, perché conosco più cose, sono certo che, mi servirà nella vita e nel lavoro...);
- » ricordare che l'apprendimento è un momento della nostra formazione, quindi, lo facciamo per noi;
- » pianificare lo studio per non avere l'impressione che non ce la faremo e che la motivazione cali.
- » Tutto questo aiuta il successo e si sa che il successo rafforza l'autostima e quindi, con una risposta positiva, siamo portati a continuare sulla via dell'efficacia.

Scarica gratuitamente dal sito l'ebook

**Come studiare bene**

di **Maria Grazia Pastore**

Visita questa pagina:

[www.rivistainforma.it/arte-e-cultura/come-studiare-bene-ebook-gratuito/](http://www.rivistainforma.it/arte-e-cultura/come-studiare-bene-ebook-gratuito/)