



GUIA DA AUTO MOTIVAÇÃO

PARA VESTIBULARES

GUIA DA AUTO MOTIVAÇÃO

PARA VESTIBULARES

SUMÁRIO

POR QUE A AUTOMOTIVAÇÃO É TÃO IMPORTANTE NA HORA DO VESTIBULAR?.....2

FATORES QUE ATRAPALHAM NA AUTOMOTIVAÇÃO.....4

FALTA DE INTERESSE.....5

DESORGANIZAÇÃO.....5

EXCESSO DE ESTUDO.....6

DICAS E TÉCNICAS INFALÍVEIS PARA AJUDAR NA HORA DE SE MOTIVAR.....7

1. DEFINA SEUS OBJETIVOS E METAS.....8

2. CRIE UM SISTEMA DE RESUMO E RECOMPENSAS.....8

3. DIVIDA O CONTEÚDO.....9

4. CRIE UMA ROTINA.....9

QUE TIPO DE ROTINA MANTER PARA GARANTIR O SUCESSO NOS ESTUDOS?.....10

GUIA DA AUTO MOTIVAÇÃO

PARA VESTIBULARES

O ensino superior é uma meta na vida de praticamente todos os adolescentes do País. Porém, o ingresso às faculdades gratuitas pode ser muito complicado, já que o número de vagas é muito menor do que o número de candidatos. Por esse motivo, ir bem no ENEM e nos vestibulares em geral é essencial para garantir o sucesso nessas provas e passar para a próxima etapa.

No entanto, é muito mais fácil falar do que fazer. Muitos estudantes têm dificuldades para estudar por conta própria e acabam ficando exaustos antes mesmo de começarem, por estarem estudando da forma errada. Isso porque falta a eles algo muito importante: automotivação.

A automotivação é a capacidade de ser o seu próprio incentivador na hora de estudar, sem depender de ordens externas, como as de pais ou professores. Nesse pequeno texto, vamos explicar direitinho por que ela é tão importante, quais são alguns fatores que atrapalham, dicas e técnicas que auxiliam e uma dica básica de rotina de estudos. **Acompanhe conosco!**



POR QUE A AUTOMOTIVAÇÃO É TÃO IMPORTANTE NA HORA DO VESTIBULAR?

Caso ainda não esteja claro no que consiste a automotivação, não tem problema. Podemos explicar de novo para você. De forma básica, é a busca própria pelos seus objetivos, sejam eles quais forem. Um exemplo seria ir à academia; se o seu objetivo for ganhar massa muscular ou perder peso, ninguém precisa te mandar ir à academia. Você sabe por conta própria o quanto aquilo é importante, e não deixa de fazer, certo?



Pois bem, com o vestibular é a mesma coisa. Sabendo a importância daquela prova para a sua vida, você não precisa que pais ou professores te mandem estudar. Você mesmo se motiva, estabelece sua rotina e cumpre-a sem enganadas ou truques. Para quem vai fazer vestibular, ENEM ou qualquer outra prova de admissão, essa automotivação é extremamente importante. De fato, sem ela, a chance de fracasso é quase certa. Sabe por quê?

Porque, por mais que muitas pessoas, como seus pais, professores e amigos, estejam torcendo pelo seu sucesso na prova, no fim das contas, você é o único que irá sentar e fazê-la, e você é o único que entrará na faculdade após o resultado. Portanto, o esforço e o sucesso precisam ser 100% seus. Assim, a automotivação se mostra de extrema importância no momento de fazer o vestibular.



FATORES QUE ATRAPALHAM NA AUTOMOTIVAÇÃO

Dito isso, sabemos que é mais fácil falar do que fazer. Todo mundo já teve a experiência de tentar se concentrar e fazer o estudo render e isso simplesmente não acontecer. Mas, afinal de contas, por que é tão difícil se motivar? Trouxemos a seguir três fatores primordiais que podem estar atrapalhando na sua automotivação. Leia com cuidado e perceba se é o seu caso:



FALTA DE INTERESSE

O primeiro fator que dificulta a automotivação é muito simples: a falta de interesse no tópico estudado. Isso é absolutamente comum; afinal de contas, cada pessoa tem as suas afinidades intelectuais, e nem todos vão gostar das mesmas matérias ou mesmo de todos os conteúdos de uma matéria.

Quando não gostamos ou não nos interessamos por um conteúdo, automaticamente a motivação para estudá-lo cai lá embaixo. Nesses casos, o ideal é buscar formas mais dinâmicas de introduzir esse aprendizado, como resumos, videoaulas ou gamificação do conteúdo com sistema de recompensas.

DESORGANIZAÇÃO

A falta de organização atrapalha os mais variados aspectos da vida, mas um deles com certeza é a automotivação. Fica difícil se motivar quando o sono não está em dia, quando você não tem uma rotina de exercícios, quando você não delimita horários para parar de estudar... Enfim, estar desorganizado é um passo mais perto de estar desmotivado.

Para combater isso, o ideal é manter não só uma rotina de estudos, mas de vida. Defina horários estabelecidos, cuide da sua saúde física e mental e organize suas metas e objetivos.

EXCESSO DE ESTUDO

Você não leu errado: querer estudar tudo de uma vez é um dos principais fatores que atrapalham a automotivação. Se você sente que a única coisa que faz na vida é ficar mergulhado nos livros, em algum momento você com certeza não irá querer voltar para eles. Por isso, as atividades de lazer devem ser parte integral da rotina de alguém que está se preparando para o vestibular.

Outro fator que pode atrapalhar é estudar sozinho, sem nenhum tipo de orientação. Nesse sentido, pode ser importante buscar um cursinho preparatório que ofereça pelo menos uma orientação do que e de como estudar, de acordo com a prova que você pretende fazer. Conheça nossos planos e preencha nosso formulário de contato para melhorar as suas chances!

DICAS E TÉCNICAS INFALÍVEIS PARA AJUDAR NA HORA DE SE MOTIVAR

Muito bem, agora que já apresentamos a você os principais vilões da auto motivação, está na hora de apresentar as ferramentas. A seguir, trouxemos algumas dicas e técnicas muito simples que com certeza irão te ajudar no processo de se manter motivado para os estudos. São práticas que podem ser integradas à sua rotina de forma muito natural. Confira:



1. DEFINA SEUS OBJETIVOS E METAS

Obviamente você conhece bem a sua meta principal: ser aprovado na faculdade. Agora está na hora de decompor esse objetivo em metas menores e, por consequência, mais alcançáveis. Decida, por exemplo, quantos pontos você quer fazer no Enem. Quantas perguntas você precisa acertar para conseguir esses pontos? A partir daí, você pode fazer simulados mais certos e focar em suas forças e fraquezas.

2. CRIE UM SISTEMA DE RESUMO E RECOMPENSAS

Para ajudar com a automotivação, é importante que você perceba o progresso que está tendo. Então, o ideal é, ao final de cada dia, você elaborar um pequeno resuminho ou fichas do que aprendeu ou revisou naquela sessão de estudos. E para tornar o estudo mais prazeroso e motivado, que tal criar um sistema de recompensas? Estabeleça páginas de objetivo e, quando chegar a ela, conceda-se uma pequena recompensa. Assim é mais fácil encarar o dia seguinte com leveza e vontade de fazer o que vem pela frente.

3. DIVIDA O CONTEÚDO

À primeira vista, todo o conteúdo de uma matéria pode parecer algo extremamente intimidador. E se você estiver intimidado, vai ser difícil manter a motivação. Por isso, o ideal é que você divida o conteúdo em partes menores e mais administráveis. Está estudando História, por exemplo? Então, selecione cada período histórico, e depois os acontecimentos mais relevantes para revisar. Não queira aprender tudo de uma vez, pois você só vai se frustrar.

4. CRIE UMA ROTINA

A importância da rotina já foi mencionada, mas nunca é demais relembrar. Você precisa ter horários definidos para começar e terminar de estudar ou, se esse formato não funciona para o seu estilo de vida ou de estudo, pelo menos estabelecer quantas horas você pretende estudar a cada dia. Outro detalhe importante é montar um cronograma com as matérias. Agrupe-as por área de conhecimento para que o estudo seja mais fluido.

QUE TIPO DE ROTINA MANTER PARA GARANTIR O SUCESSO NOS ESTUDOS?

Muito bem, além de ter uma rotina para os estudos em si, é importante manter alguns cuidados na rotina do seu dia para garantir um bom momento de aprendizado. Confira nossas dicas a seguir do que não pode faltar na rotina de um vestibulando:



1

Durma de forma satisfatória. Se você é uma pessoa que funciona melhor durante o dia, vá dormir cedo. Já se os seus hábitos são mais noturnos, estabeleça um horário limite para estudar. O importante é garantir pelo menos sete horas de sono, para garantir que o cérebro irá absorver o que você estuda.

2

Hidrate-se durante o estudo. Mantenha uma garrafinha de água ao seu lado e vá tomando durante o dia, pois a hidratação é muito importante para o bom funcionamento do nosso organismo no geral.

3

Tenha uma rotina de exercícios físicos. Eles são importantes para liberar substâncias que relaxam o cérebro e o deixam mais preparado para aprender. Se for possível, prefira as atividades ao ar livre, que são por si só mais relaxantes e ajudam a tirar sua cabeça dos livros, pelo menos por um tempo.

4

Garanta que o seu dia terá pelo menos um tanto de tempo livre para você fazer o que bem entender. Trata-se de um momento em que você não precisa estudar, nem se exercitar, nem fazer nada que já esteja programado. Você pode passar esses momentos mexendo no celular, assistindo à sua série favorita, jogando videogame... Enfim, a ideia é que você não se limite apenas aos estudos, pois isso gera ansiedade e outros problemas que mais atrapalham do que ajudam no processo.

Gostou das dicas que demos aqui? Então, a próxima vez que se sentir ansioso ou desmotivado na hora de estudar, lembre-se de colocá-las em prática. Temos certeza de que seu estudo ficará muito mais motivado e produtivo. O sonho da faculdade está te esperando, basta você correr atrás!





www.promedicina.com.br

 (21)96583-5461

Siga nossas Redes Sociais

