

IMPEGNO MOTIVATO E AUTOEFFICACIA



CHE COS'È L'IMPEGNO MOTIVATO?

Si riferisce alla capacità di controllo in modo efficace la volontà di ognuno di noi di portare a termine un compito di studio con perseveranza e responsabilità, superando gli ostacoli dovuti alla stanchezza e alla frustrazione

Quando uno studente, non ha voglia di studiare, ci si interroga sui motivi. La volontà, si può rafforzare facendo in modo che ogni studente si formi all'impegno e alla responsabilità, sviluppando abitudini che forniscono la capacità di decisione e di libertà.



Si è evidenziato come alcune forme di disagio e nella vita universitaria e di insuccesso in alcune discipline, sono in relazione con l'uso inadeguato di strategie di studio e gestione di autocontrollo dell'apprendimento, connesso a cattive abitudini di studio



COME SOSTENERE L'AUTOSTIMA



Sostenere l'autostima significa, consentirgli di rendersi conto delle proprie capacità e qualità, stimolandolo ad affrontare le difficoltà.

La concezione che si ha delle proprie capacità, influisce molto sul modo in cui ci si impegna in un'attività, sui pensieri e sulle emozioni. Essa, concorre a determinare le aspettative di successo, livello di ispirazione e l'intensità dell'impegno.



Per sentirsi all'altezza e provare un senso di adeguatezza, gli studenti devono percepire che i loro contributi sono apprezzati dal docente. Se i suoi sforzi vengono ripagati gli si dà la possibilità di sperimentare l'AUTOEFFICACIA.