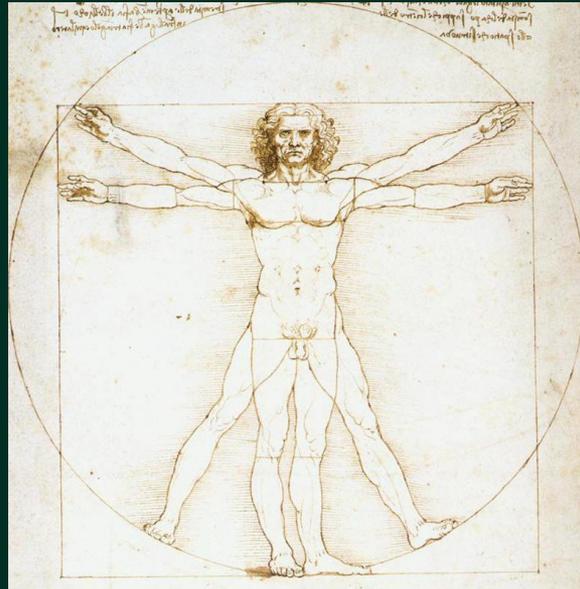


# “Mens sana in corpore sano”

Esos consejos para estar lo mejor posible y rendir al máximo,  
en nuestro estudio,... y en la vida.



# Capítulo 4: Estudio luego existo

- ❖ Es muy probable que en varios momentos de la preparación **puedas** sentir dudas, desanimarte y hasta plantearte abandonar.
- ❖ Son emociones muy frecuentes entre los que se preparan a medio plazo y, más que preocuparte si las sientes, te animamos a tener a mano los **recursos para normalizar la situación y coger fuerzas cuanto antes**.
- ❖ Precisamente este capítulo pretende recoger las **coordenadas básicas** que pueden ayudar a llevar mejor el (a veces) largo proceso que supone obtener un certificado de profesionalidad.

## Cap. 4.1: La mente sobre la materia

- ❖ Estudiar es sobre todo una cuestión de **voluntad**: fijarse una meta (ese certificado), convencerse de lo que se desea y ponerse a ello!
- ❖ Es necesario **comprometerse** con ese objetivo, saber que habrá que hacer sacrificios y que se trata de un proyecto a un medio plazo.
- ❖ Ser capaz de ese compromiso requiere tener una buena **autoestima**, pues implica **conocerse bien** (saber cuáles son los puntos fuertes para sacarles partido, y cuáles las debilidades para mitigarlas).
- ❖ Y voluntad y compromiso no significan pensar que jamás se va a tropezar por el camino, sino **normalizar esas caídas** y tener a mano los **refuerzos positivos** para volver a levantarse (personas de referencia que ayudan a seguir, técnicas de relajación, hobbies para desconectar, etc).

## Cap. 4.2: Todo lo visto hasta ahora

❖ Estudiar requiere resistencia **física y psíquica**, por lo que no se puede mantener sin cuidar el cuerpo y la mente.

❖ Los ingredientes son todos los vistos en los capítulos anteriores:

- buena alimentación,
- actividad física,
- y combatir el estrés.

## Cap. 4.3: Técnicas de estudio y relajación

❖ Una parte fundamental de la tarea que supone estudiar se basa en las **técnicas de estudio** que nos aportan pautas sobre:

- el **lugar** en el que se estudia,
- los **hábitos** de estudio,
- la **planificación**, tanto de la memorización como del repaso.

❖ Otra, descansa en la necesidad de conocer y poner en práctica **técnicas de relajación** (ayudarán durante los meses de preparación, pero muy especialmente el día de ese examen oficial).

## Cap. 4.4: Disciplina contra la frustración

- ❖ Por más que nos entrenemos, por más que estemos mentalizados, ya decimos que es **probable** sufrir momentos de gran **desánimo**: tal día no cumplimos el horario de estudio, tal otro no alcanzamos las notas que esperamos en los ejercicios de repaso, etc
- ❖ Mil circunstancias que fácilmente desencadenan en **frustración, desmotivación y ganas de abandonar.**
- ❖ De la misma manera que es humano pasar por todo eso, debemos estar preparados psicológicamente para ese desgaste y, sobre todo, contar con fuertes dosis de **disciplina** para volver a retomarlo después de cada bache.

## Cap. 4.5: Perseverancia

- ❖ Estudiar es un **reto** y, por tanto, una **oportunidad de crecimiento personal** al enfrentarlo: descubriremos nuevos recursos, nos habremos entrenado para superar la frustración y la presión, ejercitaremos la disciplina y el autocontrol, etc
- ❖ Hay que **medir las fuerzas** y conocerse bien para llegar a la meta. De hecho, un suspenso no es necesariamente un fracaso, sino que puede ser parte del camino hacia la meta.

Como dice el refrán “**sólo el que persevera vencerá**”.

## Así que, recuerda:

- ❖ Ingredientes clave: **voluntad, conocerse a un@ mismo y autoestima.**
- ❖ Después, el **compromiso** con la meta elegida: el certificado de profesionalidad.
- ❖ Ese compromiso debe suavizarse sabiendo **normalizar** las caídas que seguro que habrá por el camino.
- ❖ Y, como venimos repitiendo en toda la serie: **comer bien, tener actividad física y evitar el estrés** para rendir al máximo.
- ❖ Repasa las **técnicas de estudio** que aplicas ¡Optimiza tu estudio!
- ❖ Conocer y practicar **técnicas de relajación** será un buen apoyo.
- ❖ Es normal sentir frustración, ten buena dosis del único antídoto conocido: **¡disciplina!**
- ❖ Y luego, **persevera, persevera y persevera...** y llegarás a meta.

# Mens sana IV

Como cualquier prueba de resistencia, la clave es la constancia porque



**¡¡Lo importante es llegar!!**

Imagen obtenida de [http://www.cabidar.com/noticias/camara\\_de\\_comercio\\_presenta\\_programa\\_de\\_consolidacion\\_de\\_comercio/](http://www.cabidar.com/noticias/camara_de_comercio_presenta_programa_de_consolidacion_de_comercio/)