

A person is silhouetted against a vibrant red sky, standing on a metal walkway with their arms outstretched. The walkway is made of metal grating and has wooden handrails. The background shows a mountain range with clouds, all bathed in a deep red light.

**Opofilosofía  
de la vida: cómo  
permanecer  
motivado.**

# Índice

¿Qué es la motivación? .....	3
Motivación personal y estudio ¿tienen que ver? .....	4
Factores que determinan la motivación .....	5
Imprescindibles para la motivación: cosas que debe existir si o si en tu vida. ....	6
El momento del estudio: ¿cómo mantengo la motivación cuando estoy estudiando? .....	7
Apps para mantener tu motivación. ....	8

## ¿Qué es la motivación?

Empecemos por el principio: conocer qué es lo que necesitas te ayudará a conseguirlo así que, ¿sabes qué es la motivación? La motivación es un “conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”, según la R.A.E. Es decir, no es una sola cosa que vaya a hacer que tu te comportes o hagas algo que tienes que hacer, sino que son varias cuestiones o factores que, unidos a tu fuerza de voluntad, te acercarán a terminar por hacer aquello que desees.

Uno de estos factores, quizá uno de los más determinantes, es el reconocimiento de la hazaña, tanto propio como ajeno. Pero seguiremos avanzando en este tema hasta que lleguemos a cada uno de los factores determinantes para tu motivación y lo consejos para potenciarlo.

# Motivación personal y estudio ¿tienen que ver?

Según el autor Chade Meng, los componentes de la motivación personal son:

## Alineación

se trata de unir en la misma sintonía tus valores más profundos, decidir en qué línea vas a llevar tu vida. Suena más difícil de lo que es, la mayor parte de esta cuestión consiste en ser sincero contigo mismo, actuar como crees que serás más feliz, por supuesto sin dañar a los demás. Y esto, al fin y al cabo, es lo que hacemos todos los días.

## Visualización

consiste en verte a ti mismo en el futuro. Va junto con la Alineación y es primordial para no perder el rumbo, y reordenarte si tienes algún periodo de crisis que te aleja de tus objetivos centrales.

## Resiliencia

esto es, el optimismo que necesitas para llegar donde quieres llegar.



Pero ¿tiene esto que ver con la motivación para el estudiante? Vamos a extrapolar estos valores al estudiante opositor:

**Alineación para el Opositor.** ¿Qué es lo que te hace feliz? ¿Dibujar? ¿Cuidar a los demás? ¿Vigilar? Sea cual sea la respuesta a esta pregunta, es importante que la respondas siendo totalmente sincero contigo mismo.

**Visualización:** trata de contestarte a las preguntas ¿qué quiero conseguir en el futuro? Quizá, la respuesta, sea un trabajo estable, o quizá sea la evolución profesional dentro de un campo.

**Resiliencia.** Enumera tus puntos fuertes, porque esto va a hacer que afrontes lo que tenga que venir siendo consciente de tus capacidades, y potenciará tu optimismo ante las situaciones.

# Factores que determinan la motivación

Vamos a por aquellos factores que debes potenciar para conseguir mantenerte motivado porque, la motivación en si misma, debe aparecer cuando es necesaria, no solo cuando de por sí ya estamos dispuestos a actuar.

## Esfuerzo

Quizá, el factor que más cuesta potenciar, pero, si has empezado por enumerar tus puntos fuertes, también sabes en qué momentos puedes exigirte mayor o menor esfuerzo. Gánate tu suerte, que es simplemente esfuerzo, reivíndicala por derecho. ¿Cómo hacerlo? Sentimos decirte que no tenemos la fórmula matemática, pero si que podemos decir que es cuestión de constancia y progresividad.

## Constancia

A raíz del esfuerzo, salen a la luz dos nuevas palabras: “progreso” y “constancia”. Con respecto a esta segunda, tenemos que decir que el tiempo es su mejor amigo. Debes pensar en ti mismo como una semilla, que necesita días para crecer tan solo unos pocos centímetros. La paciencia será tu mejor aliada, no dejes largos periodos sin tocar el temario, porque estarás entrenando hacia la vagancia.

## Progreso

La otra gran palabra para la motivación, que viene unido a la planificación. Hablábamos al principio de enumerar tus virtudes y, en este caso, deberás enumerar cuáles son tus metas y desglosarlas en retos asequibles.

## Actitud Positiva

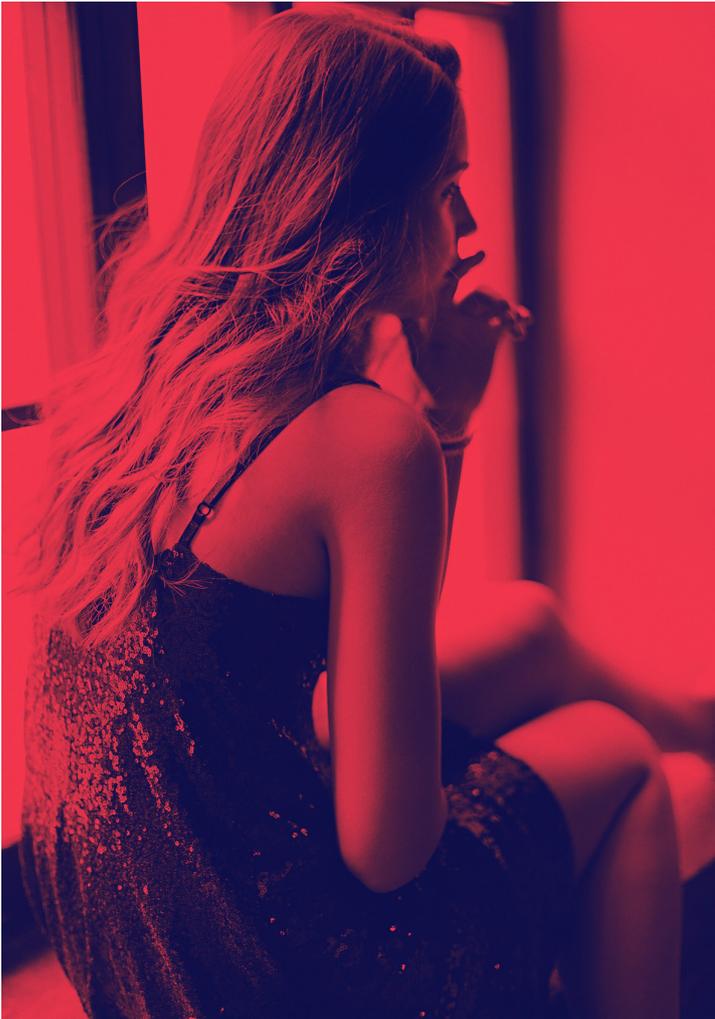
De nada sirve que trates de ser constante o esforzarte cada día un poco si lo ves como un sufrimiento. Debes repetirte cada día lo mucho que te gusta aprender cosas nuevas, busca razones que te hagan enfrentar el estudio como una parte deseada del día. Al principio, es más difícil, pero, cuanto más te repitas lo que te gusta, más acabará por gustarte.

## Reconocimiento

Como hablábamos al principio, uno de los factores que más influyen con la motivación, es el reconocimiento del éxito. No busques que los demás te feliciten por tus logros, parte de ti mismo y reconoce lo que te ha costado llegar hasta tus pequeñas metas porque se trata de reconocer el esfuerzo por encima del éxito.

## Imprescindibles para la motivación: cosas que debe existir si o si en tu vida.

Recuerda que la motivación es un conjunto de factores internos y externos del estudiante que acabarán por empujarle al éxito. En los apartados anteriores, hemos visto los factores internos que motivan a las personas, pero tenemos muchas cosas en nuestra mano para potenciarlos, y están relacionados con factores externos de la motivación.



**Espacio adecuado de estudio.** Separa las zonas en las que realizas diferentes actividades. No es recomendable que utilices la cocina para estudiar, o tu habitación para ver la televisión y el salón para el estudio. Adecúate el espacio que creas mejor para ti y ambiéntalo para el estudio. Nosotros te recomendamos que utilices la sala “despacho” de tu casa, pero, si no tienes, instala un rincón en la mesa de tu comedor que solo sea para ti. Recuerda recoger y ordenar cada vez que termines: no te va a ayudar nada ver el espacio desordenado cada vez que entres, es más, te va a estresar y generar la sensación de urgencia.

**Potencia tus hábitos de lectura.** La idea se basa en que, cuanto más leemos, más mejora nuestra capacidad de comprensión de los textos. Busca un libro que te guste o investiga hasta que des con el tuyo (o tuyos, que sería lo ideal) y desconecta de tus rutinas con él. Sustituye tus ratos de redes sociales y la televisión con la lectura.

**Alimentación equilibrada.** Nuestro cerebro es un músculo más que debemos alimentar. Igual que, cuando nos apuntamos al gimnasio, tratamos de comer más sano, trata de no atiborrar tu cuerpo de comida basura. Busca recetas sanas y, dependiendo de lo que te guste cocinar, más o menos elaboradas.

**Rompe tu rutina.** Igual que cuando nos sentimos enclaustrados en nuestro trabajo, la rutina del opositor también puede ser muy dura, y es importante romperla. Organiza planes diferentes con tus amigos

(seguro que los otros opositores te van a seguir) y trata de emocionarte con otro tipo de actividades.

# El momento del estudio: ¿cómo mantengo la motivación cuando estoy estudiando?

Bien, hemos llegado a sentarnos en nuestro escritorio, pero ¿seremos capaz de mantener la motivación después de dos horas consecutivas de estudio? Para empezar, no te dijeras horarios muy estrictos, pero si una rutina. Vamos a analizarlo con precisión.

## Dos trucos infalibles para el control de la motivación.

- Contra la distracción, retos más asequibles. Planifica el tiempo que vas a dedicarle al estudio, más adelante te recomendaremos algunas apps para ello. Cuando veas que tu planificación (que, de antemano, debe ser realista) no se está cumpliendo, divide las metas de ese día en retos más asequibles en el tiempo. Por ejemplo, si el lunes tienes que estudiarte dos temas extensos, márcate esfuerzos de 20 minutos, con descansos de 5. ¡Eso sí! Se estricto con el cumplimiento.

- Contra la inercia de la vagancia, ¡no te lo pienses dos veces! Quizá, el consejo más difícil de seguir, pero uno de los más eficaces. Antes de que la pereza te venza, coge el lápiz y empieza a resumir tu material. Cuanto más pensamos lo que nos apetece hacer, más probabilidades hay de que abandonemos la obligación y nos vayamos al ocio.

Vuelve sobre tus razones principales, cuando la falta de motivación te persiga por un tiempo más largo. Recuerda qué te está haciendo moverte, respóndete a ti mismo las siguientes preguntas (apúntalas y respóndelas, y cuélgalas más tarde en tu espacio de trabajo):

1. ¿Por qué necesito esto?
2. ¿Es realmente lo que quiero?
3. ¿Dónde está mi meta (en el tiempo)?
4. ¿Puedo cumplir con las expectativas?
5. ¿Cuál es la meta final?

## Los tres elementos básicos de la motivación.

Sigue todos los consejos que te damos en esta lectura y, a continuación, realiza las actividades que encontrarás al final de ella. Recuerda, solo hay tres elementos que te van a llevar a tu objetivo:

1. El Deseo. Qué quieres.
2. El Poder. Cómo vas a hacerlo, porque puedes.
3. El Deber. No hay beneficio sin esfuerzo.

## Apps para mantener tu motivación.

Planifica tu tiempo con TickTick (App para los y Andorid). Su interfaz te deja organizar un calendario por colores, horas y días. Organiza tu plan de estudio con esta APP y cumple tus plan de forma eficaz. Google Calendar, también disponible para ambos sistemas operativos, es parecida y te servirá para lo mismo.

Otra APP interesante es Be Focused (para iOS), que te permitirá también organizar tu día a día y controlar tus progresos. Además, ofrece la posibilidad de concentrarte mientras estás estudiando mediante su función de trabajar en intervalos. Podrás establecer una meta de intervalos al día y determinar su duración.

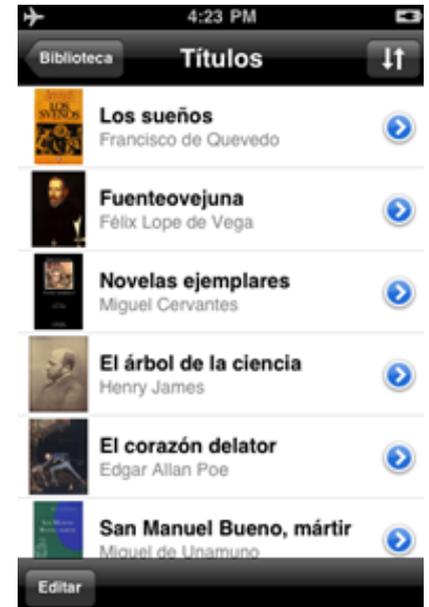
Para motivarte con reconocimiento, tenemos Way of Life (IOS). Esta APP te permite marcar los días que has cumplido diferentes tareas. Primero, introduce aquello que quieres cumplir y, después, marca los días que lo cumples.

Con respecto al tema de la lectura y el hábito que debes mejorar para tu capacidad de comprensión, tenemos Stanza (para iOS). Perfecta para leer en cualquier lugar y con algunas opciones bastante interesantes para tener nuestra biblioteca siempre a mano. Es gratuita y aunque no tiene tantas opciones como otras, merece la pena probarla.

Para Android, siguiendo con el tema de los libros, tenemos Aldiko, otra app muy útil para convertir tu Tablet en un libro nuevo. Tiene versión gratuita y de pago así que, solo tienes que probarla.

¿Necesitas inspiración para decorar tu espacio de trabajo? Recuerda que debe ser funcional, pero también tienes que sentirte a gusto y en sintonía con él, así que prueba a inspirarte con Pinterest (que no hace falta ni que la presentemos) y Houzz, que es otra App interesante para iniciar proyectos de decoración.

ye catálogo de tiendas asociadas y una lista de interioristas (por si necesitamos ayuda).



A person in a dark suit stands on a wooden walkway with their arms outstretched, silhouetted against a vibrant red sky. The walkway is made of wooden railings and a metal grate floor, leading towards a mountain range. The entire scene is bathed in a deep red light, creating a dramatic and inspiring atmosphere.

Oposita hoy,  
**trabaja mañana**

cep