

Estado emocional

¿Cómo me encuentro?

- Me siento satisfecha conmigo misma.
- Me siento más responsable, segura, contenta y sin miedos.
- Mi autoconcepto ha sido reforzado y me veo más competente.
- Mi rendimiento ha mejorado.

- Me he dado cuenta, de que una persona puede hacer todo lo que se propone.
- He conseguido aprender a pensar.
- Han incrementado mis ganas de superarme y autorrealizarme.
- Me ha ayudado en mis estudios, y ahora lo aplico a los demás aspectos de mi vida.

- Me encuentro muy motivada al comprobar que mis estrategias de aprendizaje sirven.
- Cuando cumplo mis objetivos me siento activa y motivada, y esto me da confianza.
- Me ha ayudado el apoyo de mis compañeros y familiares.
- Han influido mucho en mi las motivaciones recibidas desde el exterior

- A mayor rendimiento, mayor motivación, más seguridad y como consecuencia: la actitud positiva y la superación de los miedos.
- Antes utilizaba la justificación de mi fracaso como mecanismo de defensa, ahora no.
- Gracias a la adquisición del equilibrio constante he superado metas.
- Me he obligado a marcar metas semanales que debía de cumplir.

- Ha merecido la pena la realización de esta práctica.
- Ha sido un proceso en el cual, he desarrollado sobretodo, la conciencia y el autocontrol.
- He modificado mi conducta y he sabido elaborar mi propia estrategia, estableciendo metas pequeñas y posibles.
- Es una actividad que requiere constancia pero que merece la pena.

- El cumplir los objetivos marcados era aliciente para continuar.
- Me ha hecho reflexionar sobre cómo es mi proceso de aprendizaje.
- He utilizado estrategias de lenguaje autodirigido para evitar las distracciones.

- Para el aprendizaje es una puerta a la ilusión, una ventana a la esperanza, y es que para aprender al igual que para soñar hace falta tiempo, ilusionarse, imaginar mundos que no existen pero que no cabe duda de que tienen que ser inmensos.