

REFERENCIAS

Ellin, D. (1993) Cómo llegar a Master en los Estudios
H. Orlington Mifflin Company.
United States of América.

Lakein, J. (1974) How to get control of your time and
your life. NY: New American Library, New
York.

Quintana, J. (1995). Desarrollo Estudiantil. Techne,
Santurce, Puerto Rico.

Pauk, W. (1974). How to Study in College.
MA: Houghton Mifflin Company, Boston.

Revisado en noviembre de 2007



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras
Decanato de Estudiantes
Departamento de Consejería para el
Desarrollo Estudiantil



Guía de Hábitos de Estudios

Georgina Bueno Delgado, PH.D; DCSW
Trabajadora Social

En momentos como éste
es importante recordar que
tú eres quien está
a cargo de tu vida.
Tienes el poder de convertirte
en lo que quieras.
Pero solamente tú
lo puedes hacer realidad.
NO siempre es fácil y
a veces tus metas
se ven como si estuvieran
tan fuera de tu alcance.
Pero no dudes de tu persona.
estás en el camino
Y ya tienes lo que
se necesita para lograrlo.
Conserva la claridad de tu enfoque
y permítete ser
Todo lo que deseas.

Autor desconocido

- B. Manejo del tiempo: El tiempo se debe distribuir entre los compromisos académicos, laborales, personales, familiares, sociales y religiosos. Si se está organizado las 24 horas se puede otorgar equitativamente a cada compromiso el tiempo requerido y necesario.
- C. Agenda: Se recomienda, además del programa de estudios, tener una agenda donde se anoten las actividades diarias, fechas límites, citas médicas, etc. Además servirá para ir evaluando progresivamente los resultados de la planificación del tiempo. Al fin y al cabo esto no es una camisa de fuerza y debe ser ajustado e individualizado de acuerdo a las necesidades específicas de cada individuo.

Conclusiones

La profesión del estudiante universitario es ser estudiante y estudiar es su principal trabajo y responsabilidad. La recompensa estará a tono con el tiempo que le dedique y cuán bien lo haga. De esto depende si trabaja para una A o una F. Todo es cuestión de motivación y actitud ya que se sabe que cuenta con la capacidad y la inteligencia para lograrlo.

8) Lugar de estudio: Para poder llevar a cabo un programa de estudios y sacarle el mejor provecho al tiempo dedicado a los estudios es necesario tener un lugar fijo para desempeñar esta tarea, que esté alejado del ruido y libre de distracciones. No se recomienda estudiar en la cama por que en nuestra programación mental ya está asignada para dormir; al estudiar en ella nos damos mensajes contradictorios lo que dificulta la concentración. Otros aspectos básicos son tener un escritorio libre de objetos que distraigan la atención, gozar de buena ventilación e iluminación y un asiento cómodo. Se recomienda al estudiante que desee tener buenos hábitos de estudio desarrollar además, destrezas en la preparación y toma de exámenes, técnicas de concentración y memoria y de cómo tomar apuntes.

9. Preparar un Buen Programa de Estudios:

Este debe estar organizado de tal forma que incluya todas las actividades que se desarrollan desde que se levanta hasta que se acuesta. De esta manera no se verá sobrecargado de trabajo y tendrá tiempo para todo. Al prepararlo se deben tomar en consideración los siguientes aspectos:

- A. Asignar tiempo para los compromisos personales y fijos: aseo personal, transportación y descanso (dormir).
 - Separar el tiempo para asistir a clases.
 - Sacar, por lo menos, una hora diaria para estudiar por cada curso.
 - Destinar una hora diaria aparte para estudiar para exámenes o proyectos especiales.
 - Sacar el tiempo para el trabajo, si es que hay trabajos.
 - Señalar tiempo para otros compromisos y actividades recreativas como citas médicas, cine, teatro, televisión, etc.
 - Destinar una hora diaria para relacionarse con redes de apoyo como los pares, familia, amistades, etc.

I. ¿Qué es un Hábito?

Es una conducta repetitiva que se realiza como una costumbre. Es la forma de realizar tareas o ciertas actividades de la misma manera hasta convertirlas en una práctica o costumbre.

Se desarrolla un hábito de estudio cuando se utilizan los mismos métodos para estudiar hasta convertirlos en tareas rutinarias necesarias con el mismo procedimiento para lograr el aprendizaje. Estos son necesarios para aprender mejor y más fácilmente. Tienen relación bien directa con el aprovechamiento académico y la retención en la universidad.

II. Relación entre Hábitos de Estudios y Aprendizaje

La enseñanza del siglo XXI está enfocado hacia el autoaprendizaje donde el estudiante dirige y organiza su propio aprendizaje. Este tiene un método más individualizado donde el alumno monitorea y evalúa sus propios estilos de aprender.

El aprendizaje autodirigido requiere más responsabilidad, autonomía, desarrollo de hábitos de estudio duraderos y eficaces. Se espera que el educando no dependa por completo del estímulo externo sino que desarrolle su propia motivación intrínseca y tome la iniciativa de buscar, investigar, indagar y consultar por cuenta propia. Requiere, por lo tanto, el uso de la biblioteca, los sistemas electrónicos, estudiar con sus pares e interactuar con sus profesores.

III. Ingredientes necesarios para desarrollar buenos hábitos de estudio.

1) Una de las características más importantes es mantener una actitud mental positiva para lo que se recomienda una continua retroalimentación de mensajes positivos, en vez de caer en el desánimo y alimentar pensamientos de pesimismo o aseveraciones negativas ante los retos.

2) Otro ingrediente es la perseverancia la cual tiene que ver con el compromiso con la meta universitaria. Es llevar a cabo día a día lo que se propone hacer sin perder de perspectiva la meta.

3) Tener metas claras para saber lo que se desea estudiar y por qué. Esto tiene que ver con la selección vocacional. En el proceso de selección de una carrera se deben tomar en consideración los intereses, habilidades y características de personalidad del individuo. El lograr una carrera viene siendo para un estudiante la meta a largo plazo, el terminar bien un semestre de estudios es la meta a mediano plazo y el cumplir con las responsabilidades y compromisos día a día es la meta a corto plazo.

4) Motivación que es el motor que lleva a realizar las tareas. Tener claro que se desea estudiar por qué hay deseo de superación y crecimiento profesional.

5) Organización personal y autocontrol. La desorganización es síntoma de irresponsabilidad y de que no se tiene control de sí mismo. Esto implica mal uso de la libertad y poca voluntad. El estudiante organizado realiza las siguientes tareas:

- asiste regularmente a las clases.
- Asume la responsabilidad de ponerse al día cuando tiene necesidad de ausentarse de las clases.
- Llega temprano y a tiempo a las clases.
- Participa activamente y aclara dudas.
- Toma notas en las clases y posteriormente las revisa.
- Anota las horas de oficina del profesor y los teléfonos y formas de comunicarse con él cuando sea necesario.

6) Asumir responsabilidad de su conducta, de sus retos y dificultades. La vida de el estudiante, al igual que la de cualquier ser humano no está exenta de obstáculos; pero por otra parte no es razón para abandonar los estudios. Hay muchas formas de atenderlos y cuando por alguna razón no se tienen todas las destrezas necesarias, se puede solicitar el apoyo de los profesionales de ayuda de la universidad, de sus profesores, sus pares, amigos, su familia, una entidad cívica o religiosa.

7) Organizar el tiempo: Las actividades del estudiante no todas giran en torno al salón de clases. Además del aprendizaje académico el estudiante desarrolla destrezas en otras áreas de su personalidad para poder alcanzar un desarrollo integral como educando y como individuo. Por tal razón debe involucrarse en otro tipo de actividades educativas, sociales y culturales. Esto requiere una buena administración del tiempo y el desarrollo de un plan ó programa organizado de estudio.