

HABILIDADES DE ESTUDIO EFECTIVO

Sugerencias para hacer más eficaz el estudio

Para estudiar de forma eficaz es necesario cumplir con una serie de requisitos, es decir se debe tener claro los propósitos de estudio, una buena salud, disposición y la motivación, contar con un ambiente adecuado para el aprendizaje, administrar adecuadamente el tiempo y contar con los recursos necesario. Estos requisitos a continuación se presentan.

Definir los propósitos de estudio

En primer lugar, define claramente tus propósitos, o la meta que tratas de alcanzar mediante el estudio. Pregúntate:” ¿para que estoy estudiando?”. Escoge una idea. Redacta una lista de tus propósitos generales y repásala con frecuencia.

La importancia de una buena salud para el estudio

Necesitas tener buena salud, tanto física como mental si deseas triunfar en tus estudios. Para ello:

- Se ordenado en tus horas para los alimentos, en tus horas para dormir, y constante en tus ejercicios físicos y en todos tus buenos hábitos personales.
- Atiéndete oportunamente si tienes alguna enfermedad, aunque te parezca sin importancia.
- Aprende a resolver tus dificultades personales con calma y con orden para conservar tu salud mental. Si no puedes hacer mucho para mejorarlas, intenta aceptar lo que no se puede cambiar.
- Afronta la realidad valientemente; no escapes a los hechos. Vive cada día de forma realista de acuerdo con tu edad.
- Afronta tus problemas personales que perturben tus estudios, dándoles la solución más conveniente para eliminar las preocupaciones que te causan. Pide consejo a una persona competente.

Considera también que ninguna etapa de la vida esta libre de problemas, ni aun los mejores años de estudiante, la vida en si incluye crecimiento, cambios, limitaciones,

toma de decisiones y ajustes, algunas veces agradables, otras veces desagradables. Con una vida saludable, equilibrada y realista puedes aprovechar mejor la oportunidad única que te brinda la universidad; dedicar todas tus energías y esfuerzos para llegar a ser la persona que quieres ser.

El ambiente apropiado para estudiar

Las condiciones ambientales en las que estudies son de gran importancia, ya que si estas son inadecuadas y deficientes, influyen dificultando la concentración y , en consecuencia, la comprensión; también influyen en una mala administración del tiempo de estudio, lo cual se nota al percibir que no queda tiempo para otras actividades propias de la vida del estudiante.

Por lo general, las condiciones ambientales inadecuadas que causan mas problemas son las distracciones, tanto visuales como auditivas y la desorganización.

Evalúa tus condiciones ambientales de estudio. Tú puedes corregir o mejorar tu ambiente de estudio.

Las sugerencias que se presentan a continuación te serán útiles.

- **Lugar fijo.** Para adquirir el habito de estudiar, es conveniente, en un principio, usar siempre el mismo lugar, habitación y escritorio de ser posible. Favorece mucho la asociación de ideas *lugar-estudio*.
- **Silencio interior y asosiego interior.** En la mayoría de los casos, para lograr concentrarse en el estudio, ayuda el que haya silencio en el lugar elegido. Pero este silencio exterior no es el único requisito, ni el esencial; se requiere sobre todo el sosiego interior de uno mismo.
- **El orden en el lugar de estudio.** Reúne en el lugar de estudio todo lo necesario y evita tener lo que distraiga.

Así como el dentista, para efectuar su trabajo de forma organizada, tiene reunido todo el material que necesita, conviene que el estudiante, antes de ponerse a estudiar, reúna en su escritorio todo lo necesario, por ejemplo: libros de texto, libros

de consulta, diccionario, materiales para escribir, calculadora de bolsillo, etc. Así evitaras perder tiempo en búsquedas innecesarias.

- **La iluminación adecuada.** La mejor luz para tener una visión clara es la luz natural. Si se usa una luz artificial, la iluminación indirecta es preferible a la directa; si la luz es deficiente o muy intensa, después de unas cuantas horas de estudio se cansa la vista, disminuye la visión clara y se dificulta la lectura.
- **La temperatura comfortable.** En lo posible, evitar estudiar en un lugar demasiado caluroso o demasiado frio; por lo general el exagerado calor inicia al sueño y a la flojera; el demasiado frio dificulta la concentración mental. La temperatura considerada "ideal" por muchos estudiantes es 18° a 26° C.
- **La posición corporal.** La posición corporal es importante. Una mala postura fatiga y dificulta el estudio. Una posición demasiado cómoda se asocia al descanso y no al estudio. Estudia en una silla cómoda hacia el escritorio. No es conveniente que estudies acostado ni sentado en una cama, por que será fácil caer en la asociación de ideas: Cama- pereza-sueño, que son antagónicas al estudio.
- **El estudio individual y el estudio en grupo.** Según Wrenn y Larsen, por lo general estudia por si mismo es más efectivo que hacerlo con otro compañero. No pidas ayuda mientras no te sea necesaria.

En algunos casos, cuando se trata de temas muy difíciles de comprender por uno mismo, es conveniente estudiar en grupo.

El estudiar en grupo tiene la ventaja de que sea trabaja en colaboración, lo cual es muy formativo. Además, por la diversidad de intereses de quienes forman el grupo, las dudas a que un tema de lugar, y las discusiones que se susciten, pueden llevar al estudiante a conceptos que por sí mismos no hubiera alcanzado. Sin embargo, al estudiar en grupo, es muy común perder el tiempo en platicas innecesarias, lo cual representa una desventaja.

El estudio es tu trabajo; no permitas que te distraigan cuando estudias solo, ni distraigas a los demás cuando estudian.

La motivación en el estudio

El término motivación hace alusión al aspecto en virtud del cual el sujeto vivo es una realidad auto dinámica que le diferencia de los seres inertes.

El organismo vivo se distingue de los que no lo son porque puede moverse a sí mismo.

El interés se puede adquirir, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos. Hay que distinguirlo de lo que tradicionalmente se ha venido llamando en las aulas motivación, que no es más que lo que el profesor hace para incrementar y mejorar la motivación:

1. Piensa porque vas a la universidad y trata de formular razonamientos realistas y llenos de sentido para pasar cuatro años de tu vida llenando requisitos necesarios para obtener un título.

Tus razones deben de ser lo suficientemente poderosas como para justificar el pasar larga horas oyendo conferencias, leyendo libro de texto, escribiendo reportes y haciendo pruebas. Tus razones también deben ser validas en lo personal, ya que tú eres quien va desempeñar el trabajo.

2. Piensa en lo que te gustaría hacer después de la universidad y trata de formular razones realistas y convincentes acerca de tus metas de trabajo que sean apropiadas a tus habilidades e intereses.

Recuerda si tienes planes de trabajo razonables tu interés por las clases aumentara, especialmente sobre aquellas que están mas relacionadas con tu preparación vocacional. Tal vez un orientador es la persona indicada para ayudarte a explorar en el mundo del trabajo y evaluar tus intereses de ocupación, así como tus aptitudes.

3. Trata de relacionar el trabajo de tus clases con tus planes de trabajo futuro. En otras palabras, no trates únicamente de memorizar hechos, si no que debes ver la relación que hay entre el material que estas estudiando y la ocupación escogida. es posible que con frecuencia se te dificulte hacer eso, pero siempre debes tratar de relacionar tu trabajo académico con tu objetivo ocupacional futuro. recuerda, que mientras mas sepas de tu ocupación futura

mas se te facilitara “ver” la relación. consecuentemente, debes aprender todo lo que puedas acerca de la vocación elegida.

4. Trata de relacionarte con estudiantes que coincidan contigo en intereses educativos y vocacionales: por ejemplo, muchas organizaciones profesionales aceptan como miembros estudiantiles y fomentan reuniones locales en las que reúnan formalmente profesionales y estudiantes. Asistir a esas juntas y discutir actividades es un medio excelente de aclarar y reforzar tus propios objetivos. De ser posible acerca de tu programa haz una cita y habla con instructores u orientadores. Lo mas importante es que encuentres otras personas con las que puedas hablar cuando tengas necesidad de discutir tus planes.
5. Trata de adquirir experiencia en las actividades que estén estrechamente relacionada con la ocupación que has escogido. Esas experiencias de trabajo por lo general te ayudaran a entender mejor tu meta profesional, porque comprenderás mejor los entretenimientos que se requieren, las condiciones de trabajo y los deberes relacionados con la ocupación de que se trata.
6. Fija metas educativas a corto plazo. Al principio de cada semestre determina la calificación que quieres obtener en cada asignatura, luego determina aquellas que necesitas sacar en la primera prueba para asegurar que vas a lograr la meta que te has fijado. Una vez que hayas hecho tu primer examen y tengas los resultados, determina la calificación que necesitas para el segundo examen. Haz esto para cada asignatura durante el semestre. Ya veras que en realidad te ayuda esto a encaminar tus necesidades de estudio de manera exacta.
7. Lleva un record visual de cada una de tus asignaturas y colócalo en lugar visibles. Muchos estudiantes hacen esto marcando en una grafica las calificaciones que han predeterminado y trazado otra línea para las calificaciones obtenida en cada prueba. Por medio de este record visual se logran tres propósitos:

- ❖ Sirve como recordatorio diario de tu progreso académico
 - ❖ Hace que tu estudio se vea mas provechoso
 - ❖ Identifica aquellas asignaturas en la que necesitas trabajar mas duro.
8. Haz un esfuerzo verdadero para manejar tu eficiencia en el estudio. Se ha demostrado los estudiantes que han recibido instrucciones para obtener practica en el estudio han mejorado su promedio de calificaciones aproximadamente un punto. Adema, aquellas que han recibido dicha instrucción casi siempre emplean meno tiempo que aquello cuya habilidad para el estudio es deficiente. El estudio es como cualquier otra habilidad. Se vuelve mas fácil y mas satisfactoria cuando conoces los “truco del oficio”. Todos pueden aprender a ser estudiantes eficientes. Lo que necesitan e dedicar tiempo y el esfuerzo adecuado a la practica de las técnicas apropiada del estudio.

El secreto para mejorar la motivación consiste en saber que quieres de la universidad y porque. Terminar los estudios universitarios tiene sus ventajas, pero debes decidir si estas valen la inversión requerida de tu tiempo y de tu esfuerzo.

La educación universitaria ayuda a adquirir cinco habilidades intelectuales muy importantes, como resultado directo de la experiencia académica. Habilidades que se requieren par localizar, interpretar, evaluar, organizar y comunicar información sobre ciertos temas.

El desarrollo de estas cinco habilidades afinara las percepciones y reacciones en tres formas:

- Estimulara tu interés para investigar el porqué y el cómo de cosas nuevas.
- Desarrollara la habilidad para analizar rápida y lógicamente las ideas y motivos de otros.
- Desarrollar tu habilidad para expresar tus ideas y creencias en forma efectiva y convincente. Por consecuencia, la oportunidad para desarrollar tales habilidades debe ser valorada como otra muy buena razón para estar en la universidad.

AUTOEVALUACION
1.- Escribe los motivos principales por los cuales estas estudiando.
2.- ¿Cómo será Mi Vida dentro de 5 años si estudio o no estudio?
3.-Redacta una lista de factores que te sirvan para motivar tu estudio
4.-Describe tu estado de salud; ¿necesitas un reconocimiento médico?
5.-Describe como estaría construido para ti el lugar apropiado para estudiar, analicen los puntos expuestos.

6.-Redacta una lista de los factores que no te permiten estudiar con eficiencia y escribe las soluciones prácticas según tus necesidades particulares.
7.-Escribe una lista de las ventajas y desventajas de estudiar individualmente y de estudiar en grupo.
8.-Redacta una sugerencia que convine el estudio individual con el estudio en grupo.
9.-Escribe que factores te causen indecisión al momento de comenzar a estudiar e indica cómo evitarlos.