



Hábitos para estudiantes exitosos en la facultad

Extraído de <http://www.lbcc.edu/lar/>

Una de las características principales de los estudiantes universitarios exitosos es que actúan de manera "profesional". En otras palabras, tratan a la facultad tan en serio como lo harían en un trabajo muy bien pagado. Esto queda demostrado en su actitud y en las acciones y hábitos del día a día. Todo lo que hacen muestra que la facultad tiene una prioridad muy alta en sus vidas. Algunos ejemplos:

1. Se ocupan de sí mismos física y emocionalmente (comen una dieta bien balanceada, hacen ejercicios, cumplen con las cantidades de horas adecuadas de sueño, manejan el estrés y dificultades de manera positiva y saludable, etc.) para que puedan tener la concentración necesaria a través de cada sesión de clases y que además puedan tener la resistencia necesaria para enfrentar los altibajos de un semestre de duración con éxito.
2. Nunca se ausentan a una clase a menos que les surja una verdadera emergencia. Incluso en esos días en que no "sienten" cómo van a presentarse o no es conveniente hacerlo, ellos se empujan a sí mismos y asisten de todos modos. Las ausencias por una "Verdadera emergencia" puede incluir: una enfermedad personal (sólo bajo las órdenes del médico pueden quedarse en casa), emergencias familiares (enfermedad grave, funerales, etc.), requisitos legales (como jurado, comparecencias judiciales, etc.), o los problemas inesperados de transporte (el colectivo no arranca o se "queda" en el camino a la facultad, cortes de ruta, etc.)
3. Si deben estar ausentes, hacen tres cosas diseñadas para ayudarlos a no perder demasiado y mejorar las posibilidades de obtener buenos resultados en las próximas pruebas y tareas: 1) llamar o enviar un *email* al instructor tan pronto como saben que van a perder la clase con el fin de averiguar lo que se hará durante clase y todo lo que se necesita hacer para la próxima clase, 2) se organizan para recoger las copias de todos los documentos importantes de la clase (folletos, guías de estudio, tareas, etc.) que da el instructor y que deja copias en el aula virtual o en algún otro lugar, y 3) se aseguran de llegar por lo menos diez minutos antes de la reunión de la próxima clase para que puedan encontrar y copiar las notas de otra persona antes de que comience la clase.
4. Siempre llegan a las clases preparados. Esto significa que siempre tienen el programa de la asignatura, la planificación, el libro de textos, apuntes, notas pasadas, papel para notas nuevas, bolígrafos, lápices, útiles y el D.N.I. para los días de parciales, *notebook* (si es requerido por el profesor), etc.
5. Llegan siempre a tiempo o incluso un poco más temprano para que puedan estar preparados para la clase. Ser puntual y no faltar es un signo de respeto para el instructor y para la clase, también es una demostración de que la facultad es importante para ellos, además es un hábito personal importante para aplicar a todas las situaciones similares.
6. Son respetuosos con el instructor y sus compañeros de clase en todo momento. Esto significa que prestan atención durante las clases, independientemente si tema en discusión es o no "interesante"(mantenerse despierto, sentado, trabajando duro para escuchar, mantener el contacto visual con suficiente frecuencia, etc.) Además, evitan hacer cualquier cosa que pueda ser una distracción para los demás en la clase, incluyendo mantener conversaciones con sus compañeros, tener el teléfono celular sonando, leyendo o mandando mensajes de textos, o hacer cualquier otra cosa relacionada con lo que está pasando en la clase en ese momento.
7. Se dan cuenta de que las clases de la mayoría de las universidades requieren de varias horas a la semana para hacer la tarea, para la revisión y para otros tipos de estudios. Con esto en mente, programan el tiempo para estudiar y a menudo optan por estudiar incluso cuando se presentan otras actividades "más



atractivas". Lo hacen con independencia de cómo se sienten en un momento dado, porque estudiar bien en la facultad es muy importante para ellos.

8. Ellos trabajan duro para seguir todas las directivas y reglas de la universidad y del curso tanto escritas como verbales. Esto incluye el no tener miedo de pedir al profesor que repita y/o aclarare las instrucciones durante o después de la clase, leyendo todas las instrucciones escritas cuidadosamente.
9. Hacen un gran esfuerzo para entregar todas las tareas a tiempo o tempranamente, dándose cuenta de los problemas que pueden ser causados por la tardanza en hacer el trabajo (puntos perdidos, menor grado, perder la beca, el aumento del estrés, etc.)
10. Tratan de aprender de sus errores y decepciones (por ejemplo desaprobado un parcial o tener una calificación baja) como una motivación para hacer mejor las pruebas y tareas futuras en lugar de darse por vencido o desanimarse fácilmente. Hablan con sus instructores en tales casos, para que puedan mejorar su rendimiento mientras continúa el semestre.