

MAGS
4

CAPITULO II.

O R D E N.

"La dificultad más común en el estudio es, con mucho, el simple fracaso en iniciar un trabajo concentrado" (4).

Tres son los elementos de orden que deben ser considerados para programar un estudio eficaz:

- A. CONDICIONES FISICO-AMBIENTALES.
- B. HORARIO Y DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE ESTUDIO.
- C. DESCANSO O RECREACION.



A. CONDICIONES FISICO-AMBIENTALES.

El lugar de estudio depende de las circunstancias. La regla a seguir es: donde haya menos distracciones. Claro está que lo ideal o lo mejor sería tener un cuarto de estudio con todos sus elementos como: buena luz, escritorio, silencio, etc., pero a falta de él hay que seguir la regla.

B. HORARIO Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO.

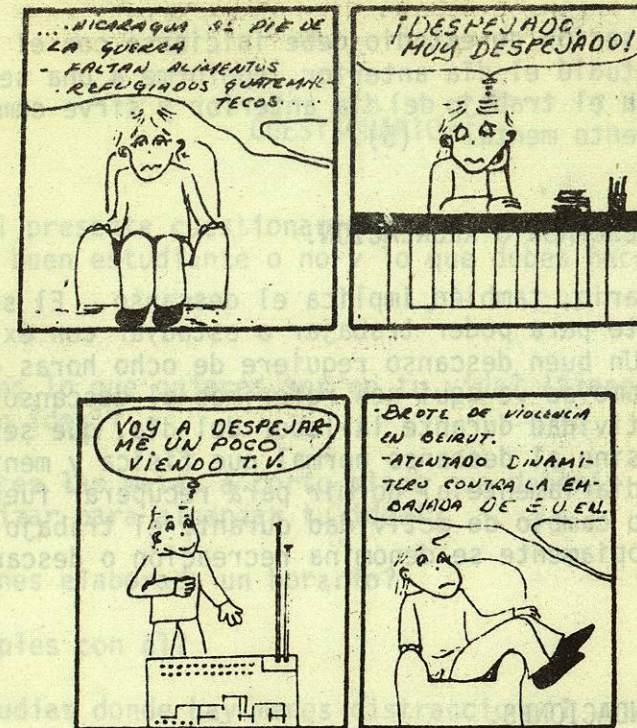
Los estudiantes con éxito son los que tienen un horario de estudio y lo cumplen. El horario es muy importante para lograr un estudio eficaz, puesto que nos ayuda a valorar el uso de nuestro tiempo. El horario, también, nos ayuda a concentrar la atención en lo que hacemos sin tener que estar pensando en lo que dejamos de hacer o en lo que tendremos que atender. El horario nos hace tener una visión general de la totalidad de la carga de trabajo que tenemos. Por lo tanto, nos disciplina y nos ayuda a fomentar hábitos.

El mejor momento para estudiar es aquel en que nuestra mente está más limpia, es decir, en la mañana temprano. Después de un buen descanso la mente se encuentra en blanco, como una hoja de papel, lista para grabar con toda facilidad. Esto no quiere decir que a otras horas no se pueda estudiar, sino que en ese tiempo tendremos menos distracciones y la mente clara.

Sin embargo, hay que hacer notar que el estudio en la noche no es el apropiado por las siguientes razones:

1. Nos crea un mal hábito, y
2. El aprendizaje se vuelve más lento y pesado porque nuestro cuerpo y nuestra mente están cansados con la labor de todo el día.

Nuestra dedicación al estudio no deberá ser menor de media hora, salvo en el caso de que sea un repaso. Esto porque se requiere de un período de calentamiento, como en cualquier deporte. Lo mejor es que uno estudie por períodos de una hora. Después de cada hora debemos darnos un período de descanso recreativo de diez a quince minutos, para posteriormente volver a continuar en el estudio. Este período de descanso es de relajamiento. El descanso como recreación consiste, simplemente, en un cambio de actividad.



Si consideramos que el estudio consiste en el esfuerzo que hacemos por adquirir conocimientos caeremos fácilmente en la cuenta de por qué necesitamos hacerlo por períodos de estudio y descanso. Un esfuerzo no puede mantenerse indefinidamente.

El número de horas de estudio por día debe ser de ocho, o sea, cuarenta a la semana. Esto es contando las horas de actividad académica en la escuela. Por lo tanto, en casa deberá dedicársele dos o tres horas diarias. Sin embargo, puede haber variaciones. Esto dependerá de cada uno, de sus cualidades (inteligencia, facilidad o dificultad del material de estudio, etc.), pero se deberá ajustar al propio horario.

Un horario no debe ser extremadamente rígido, pero tampoco demasiado flexible. El horario nos va a ayudar a no dejar las cosas para el último momento o para un día antes del examen.

"Cada sesión de estudio debe iniciarse con el repaso de lo que se estudió el día anterior, conforme a una secuencia. Esto refuerza el trabajo del día anterior y sirve como sesión de calentamiento mental" (5).

C. DESCANSO O RECREACION.

El horario, también, implica el descanso. El sueño es muy importante para poder trabajar o estudiar con éxito durante el día. Un buen descanso requiere de ocho horas diarias de sueño. Como se ve aquí nos referimos al descanso no como cambio de actividad durante la labor del día, que sería la recreación, sino al descanso normal que física y mentalmente necesitamos diariamente al dormir para recuperar fuerzas. El descanso como cambio de actividad durante el trabajo del día es lo que propiamente se denomina recreación o descanso recreativo.

RECOMENDACIONES.

1. Decide la cantidad de horas de estudio que vas a dedicar por semana, de tal manera, que sean suficientes para aprender las unidades, capítulos o material de estudio requerido.

2. Cada semana traza un plan de estudio de acuerdo a la actividad escolar que esperas.

3. Revisa constantemente tu horario y analiza cómo lo has cumplido y si es necesario hacer alguna modificación para mejorar en el estudio.

CUESTIONARIO.

El presente cuestionario puede darte una idea de si eres un buen estudiante o no y lo que debes hacer para serlo.

	SI	NO
a) ¿Sabes lo que quieres ser en tu vida? ¿tienes algún ideal?	_____	_____
b) Conoces las metas a corto plazo que deberás realizar para alcanzar tu ideal?	_____	_____
c) ¿Tienes elaborado un horario?	_____	_____
d) ¿Cumples con él?	_____	_____
e) ¿Estudias donde hay menos distracciones?	_____	_____
f) ¿Dedicas ocho horas diarias de estudio, incluyendo el tiempo en la escuela?	_____	_____
g) ¿Estudias de dos a tres horas diarias en casa?	_____	_____
h) ¿Estudias por períodos de estudio y descanso recreativo en casa?	_____	_____
i) ¿Repasas lo último que estudiaste al iniciar cada sesión de estudio?	_____	_____
j) ¿Duermes menos de ocho horas diarias?	_____	_____
k) ¿Duermes más de ocho horas diarias?	_____	_____
l) ¿Buscas siempre estudiar en casa donde no te puedas distraer?	_____	_____

SI NO

- m) ¿Estudias en la noche? _____
- n) ¿Acostumbras tomar apuntes en clase? _____
- ñ) ¿Participas en la clase? _____
- o) ¿Cumples siempre con los requisitos o tareas que te encargan? _____
- p) ¿Cuando tienes problemas en tus estudios, consultas a tu maestro, asesor o coordinador? _____
- q) Si te ponen un examen imprevisto estarías capacitado para responderlo bien? _____

Las respuestas más adecuadas son las siguientes:

AFIRMATIVAS: a, b, c, d, e, f, g, h, i, l, n, ñ, o, p, q.

NEGATIVAS: j, k, m.

