

EJERCICIO 14

Reflexión sobre tus hábitos de estudio

INSTRUCCIONES:

1. ¿Qué conclusión obtuviste en la revisión del récord de calificaciones que lograste en Secundaria (Ejercicio 11).

2. ¿Cuáles fueron tus conclusiones de los resultados que obtuviste en el Cuestionario de hábitos de estudio?

3. Con base en la reflexión hecha en el foro, redacta qué planes hacer en lo sucesivo con tus hábitos de estudio y tu récord de calificaciones.

El horario de estudio

Con frecuencia he oído a estudiantes que dicen que son más felices si se sientan tranquilos para estudiar que cuando están en un aula con una gran cantidad de personas. Pero el hecho es que en una organización personal para realizar un trabajo, en este caso es estudiar. Para ello la programación de los tiempos es muy importante, ya que es un factor para el éxito en los estudios; dicha programación requiere una cuidadosa y sistemática planeación.

Un horario bien planeado te permitirá el mejor aprovechamiento del tiempo y te ayudará a que tengas éxito en tus actividades académicas y personales.

Al practicar el curso escolar durante un horario regular y planeado, te ayudará a organizar tu vida para hacer los ajustes razonables que permitan el equilibrio adecuado entre el estudio y las actividades personales. Los hábitos de estudio y las diversiones personales en la vida del estudiante.

8a. SESIÓN

D. ORGANIZACIÓN DEL HORARIO DE ESTUDIO

A. Como laborar tu horario

Para elaborar tu horario, te pueden ayudar los siguientes cinco pasos:

1. Programar las actividades académicas y personales que debes realizar durante el día.

2. Programar las actividades académicas y personales que debes realizar durante la semana.

3. Programar las actividades académicas y personales que debes realizar durante el mes.

4. Programar las actividades académicas y personales que debes realizar durante el trimestre.

5. Programar las actividades académicas y personales que debes realizar durante el semestre.

Lectura 28:**El horario de estudio**

Fidel Villarreal González *

Con frecuencia he oído a estudiantes que dicen que son más felices si se sienten libres para estudiar cuando tienen ganas, pero el hecho es que es necesaria una determinada organización personal para realizar tu trabajo, que en este caso es estudiar. Para ello la programación de tu tiempo es muy importante, ya que es un factor para lograr éxito en tus estudios; dicha programación requiere una cuidadosa y sistemática planeación.

Un horario bien planeado te permitirá el mejor aprovechamiento del tiempo y te señalará lo que tienes que hacer en forma organizada.

Al principiar el curso escolar formula un horario realista y práctico; es decir, lo suficientemente flexible para hacerle los ajustes razonables que permitan el equilibrio adecuado en cuanto al número de horas apropiadas para el estudio, los deportes y las diversiones necesarias en la vida del estudiante.

Lo importante del horario de estudios es que te asegures de hacer lo adecuado en el tiempo adecuado.

Desde hace muchos años, Bacon señaló la importancia de fijarnos un horario de estudios. "En materia de estudios, hemos de fijar un tiempo para cualquier tarea que nos imponamos", y en cuanto a la importancia de aprovechar el tiempo, Goethe indicó: "Vale más hacer la cosa más insignificante del mundo que estar media hora sin hacer nada".

A. Cómo elaborar tu horario

Para elaborar tu horario, te pueden ayudar los siguientes cinco pasos:

- 1.- Anota aquellas actividades que implican **obligatoriedad**; por ejemplo, tus clases, tus laboratorios, tus tareas, etc.
- 2.- Programa luego tus actividades indispensables para la vida diaria, por ejemplo, las horas para la comida, las horas para dormir, etc.
- 3.- Programa además tus **sesiones de estudio**. Reserva el tiempo suficiente para estudiar cada una de las materias que cursas. El tiempo que dediques para estudiar cada materia, dependerá principalmente del nivel de dificultad del tema y de la eficiencia de tus métodos de estudio.
- 4.- Programa también tu tiempo para **repasar**. Separa el tiempo necesario para repasar los temas estudiados. Para las asignaturas tipo conferencia, separa tiempo para revisar y ampliar tus notas, de ser posible inmediatamente después de la clase o el mismo día. Para las asignaturas que requieren participación separa unos momentos antes de la clase para repasar el tema que se va a tratar.
- 5.- Programa finalmente tus actividades **recreativas**. Por ejemplo, separa tiempo para deportes, cine, bailes, conciertos, etc.

B. Sugerencias para mejorar tu horario

Después de considerar los cinco pasos básicos para planear tu horario, es importante que aprendas a utilizar todo tu tiempo disponible. También te podrán ser útiles las sugerencias que se indican a continuación, para formular tu horario cuidadosamente en función de tu estudio.

1.- Número de horas necesarias

Un estudiante promedio de tiempo completo necesita por lo menos 35 a 40 horas por semana para sus diversas actividades académicas.

Tu horario debe permitirte dos horas de preparación fuera del aula, por cada hora de clase.

Es importante que incluyas en tu horario de 7 a 8 horas de sueño diario, para que puedas aprovechar con eficacia las demás horas activamente.

2.- Horas apropiadas para el estudio.

El aprendizaje es más efectivo, generalmente, cuando se estudia en las primeras horas del día. Según Newman, las horas más apropiadas para repasar son las últimas de la noche, antes de dormir. En el tiempo disponible por las tardes es conveniente hacer las tareas, los reportes del laboratorio y demás trabajos encargados en la clase.

3.- La noche anterior a un examen.

Cuando no se tiene un horario fijo de estudio, se adquiere la práctica de estudiar únicamente la noche anterior del examen; con ello no se obtienen resultados satisfactorios. Ese tiempo es más bien valioso para repasar en tus resúmenes lo estudiado con anterioridad.

Recuerda que los psicólogos afirman que por lo general períodos muy sobrecargados de estudio no son efectivos. Es preferible un trabajo constante durante todo el semestre, que un sobre esfuerzo al final.

Varios hechos indican que esta práctica tan común de estudiar únicamente la noche anterior al examen tiene desventajas:

Se acumula el material por aprender y el tiempo disponible es muy corto. Como consecuencia no se aprende efectivamente; los conocimientos se hacen confusos y los esfuerzos resultan ineficientes.

La intranquilidad por el examen es exagerada debido a su proximidad, y en estas circunstancias, es difícil razonar detenidamente, asimilar bien los conocimientos. Como consecuencia se presentará un examen mediocre o malo.

El estudio se convierte en una mortificación, en lugar de ser lo contrario. Si se adquiere el hábito de dejar todo por estudiar hasta última hora, es muy posible que se fije la relación de ideas en cadena: estudiar-prisa-preocupación-ansiedad-muchos temas-dormir poco-examen al día siguiente-mala calificación.

Con lo dicho anteriormente nos quiere sugerir que no sea recomendable repasar o hacer ejercicios en

la noche anterior al examen. Repasar en tus resúmenes en ese tiempo es muy provechoso. Si estudiaste bien con anterioridad y repasaste a última hora, ya no tendrás la exagerada preocupación por el examen.

4.- El descanso dentro del horario de estudio

Es muy conveniente prever intervalos de descanso cuando se formula el horario de estudio, ya que las personas difieren mucho en la cantidad de tiempo que pueden permanecer estudiando sin llegar a cansarse o a perder la atención. La experiencia indica que no se puede estudiar con eficiencia durante períodos muy prolongados, sin un descanso. No hay que confundir, sin embargo, el cansancio o la fatiga mental, con la pereza.

Si por ejemplo, después de haber estudiado varias páginas de un texto, llegas a una parte, terminas de leerla y te das cuenta de que no pusiste atención a lo que leíste, deja de estudiar por lo pronto.

Si en esas ocasiones no dejas de estudiar, no sólo estás perdiendo el tiempo, sino que estás debilitando tu hábito de concentración.

Realmente se puede llegar a perder la habilidad para estudiar con eficiencia, si se divaga mientras se trata de estudiar.

Todo lo anterior lo puedes evitar mediante lo siguiente:

Cuando realmente no estés concentrado, deja de estudiar en ese momento.

Repasa tus propósitos o fines. ¿Qué es lo que quiero llegar a ser? ¿Para qué estoy estudiando?

Por unos minutos realiza otra actividad completamente diferente, como caminar, escribir una carta, etc. Descansar no significa no hacer nada, sino cambiar de ocupación.

Después regresa a estudiar de nuevo con entusiasmo y dedicación.

Practica tu habilidad para concentrarte. Si al principio sólo puedes concentrarte durante 15 o 30 minutos, hazlo. Siguiendo las prácticas sugeridas antes, encontrarás que cada vez irás adquiriendo mayor habilidad para concentrarte durante mayor tiempo; después llegarás a sentir satisfacción por estudiar, y hasta podrá llegar el momento en que te preguntes: ¿cómo es que antes me era tan difícil concentrarme al estudiar?

Ahora te corresponde hacer tu horario de estudios basándote en las sugerencias que hayas encontrados más útiles en esta unidad.

EJERCICIO 15

Análisis de mis actividades y organización de horarios de estudio

INSTRUCCIONES:

1. Emplea los siguientes cuadros para organizar tu horario académico, de estudio y tiempo libre, tal como lo has hecho hasta ahora.

TABLA I - MIS ACTIVIDADES TAL COMO SON AHORA

hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							

2. Considerando la tabla I efectúa un recuento de las horas dedicadas a cada actividad que aparece en esta tabla. Suma el total de horas de toda la semana, para obtener las horas por semana dedicada a cada categoría de actividad. Valora si la distribución de una semana de clases y estudios está proporcionada adecuadamente con tus demás actividades semanales. Para facilitar el análisis del punto anterior, compara el total de horas de estudio por semana con las horas dedicadas al sueño, a las actividades sociales, a las clases, horas perdidas, etc.

Descubre si existe desproporción en tus horas de estudio respecto a cualquiera de tus actividades anteriores. Analiza y reflexiona sobre tu tiempo semanal perdido o mal distribuido.

TABLA II RESUMEN SEMANAL DE MIS ACTIVIDADES

categoria	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
sueño							
comidas							
clase							
estudio							
laboratorios							
tareas							
trabajo							
actividades religiosas							
actividades sociales							
actividades deportivas							
tiempo perdido							
varios							

3. A continuación, haz una reflexión sobre la forma en que administras tu tiempo.

TABLA III AUTOEVALUACIÓN DE LA ADMINISTRACIÓN DE MI TIEMPO

RESUMEN
Causas:

¿Por qué no tengo una adecuada distribución de mi tiempo?

Propósitos:

¿Por qué debo mejorar la organización de mi tiempo?

Soluciones:

¿Qué debo hacer para lograrlo?

4. Elabora tu horario de acuerdo a tus nuevos propósitos de estudio.

TABLA IV MIS ACTIVIDADES SEGÚN MI PROPÓSITO DE ESTUDIO

hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
1:00							
1:30							
2:00							
2:30							
3:00							
3:30							
4:00							
4:30							
5:00							
5:30							
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							

PARTE III

CRITERIO DE EVALUACIÓN

1° La evaluación de los Cursos de Orientación se establece como:

A: Acreditado
B: No acreditado

2° Para que se otorgue el crédito en la clase de Orientación se requiere, en primer lugar, el cumplimiento de las metas de las actividades del curso.

3° Cumplido el requisito de la asistencia, el docente llevará a cabo el siguiente:

a) Elaboración de los ejercicios del texto.
b) Cumplimiento de las metas del programa.

4° Deberá recibir por lo menos los ejercicios y metas que se establecieron.

5° Curso no acreditado, se tendrá que llevar a cabo en el periodo siguiente.

A continuación se te proporcionan una copia del cuadro de registro de actividades, para que lo completes en el proceso de aprendizaje y tengas plena conciencia de tus logros; y tendrás acceso a los registros por quienes y acreditar el curso.