

Aprendiendo a Estudiar

En el documento abordó este tema especialmente para estudiantes de universidad, aunque puede servir para alumnos de enseñanza media.

Hay dos factores muy importantes que inciden en nuestro estudio:

- 1- **Motivación**
- 2- **Organización**

En el siguiente documento abordaré la organización, para organizar nuestro tiempo, lo primero es saber con qué tiempo libre disponemos. Para eso debemos mirar nuestro horario de clases.

EJEMPLO 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:10 – 9:40	Física		Física	Calculo	
10:00 – 11:30	Introducción a la Ingeniería	Introducción a la Ingeniería	Libre		
11:50 – 13:20	Libre	Libre	Calculo	Libre	Algebra
15:00 – 16:30	Calculo	Libre	Libre	Libre	Física
17:00 – 18:30		Algebra	Algebra	Libre	
18:50 – 20:20	Libre			Libre	Libre

En el horario presentado el tiempo libre que se dispone se encuentra destacado en **amarillo** (tiempo que hay entre clases) y en **morado** (tiempo que hay para estar en la casa o salir a otro lugar). Se considera un tiempo para el traslado, el cual quedó en blanco.

El tiempo libre, destacado en amarillo, es ideal usarlo para estudiar, en especial para realizar trabajos en grupo, ya que es tiempo que hay que aprovechar en la universidad.

Lo importante es realizar un calendario mensual (para anticiparse a las evaluaciones del mes) y revisarlo siempre al final de la semana. **Recomiendo escribirlo en una pizarra con plumón.**

Aspectos importantes a considerar en el **calendario de estudio**:

- ❖ El tiempo que se dispone (libre) entre clases y después de clases.

- ❖ Siempre levantarse y acostarse a la misma hora. Un buen horario seria levantarse a las 7 (hay días en que habrá que levantarse a las 6:00) y acostarse por lo general a las 23:00 hrs., teniendo como hora límite las 24:00 hrs. Dormir al menos 7 horas. El fin de semana también debe ser estructurado, levantarse un poco más tarde es posible, pero no después de las 10 AM y dormirse como hora limite a las 2:00 AM.
- ❖ Siempre escribir cuando tengo una evaluación y/o la entrega de un trabajo.
- ❖ Las horas a estudiar deben distribuirse de acuerdo a la dificultad que tiene el ramo para mí y la importancia que tiene para la carrera. Por ejemplo destinar menos tiempo a introducción a la ingeniería, y más tiempo a cálculo, aunque eso implique sacarme en lugar de un 7 un 5.5.
- ❖ En todo momento siempre tener horas libres, para mis pasatiempos, estar con mi familia o amigos. Por ejemplo, dejar libre la tarde del viernes para hacer algo que me guste y la mañana del domingo.
- ❖ En lo general practicar algo de ejercicio, al menos caminar o andar en bicicleta dos veces por semana, alrededor de una hora.

Gestión de mi Tiempo de Estudio

Una vez que tengo listo mi horario de estudio, es momento de pensar cómo voy a aprovechar las horas que destine a estudiar.

- ❖ Lo ideal es que las horas destinadas a estudiar se encuentren divididas en bloques. Pueden ser dos horas y un descanso de media hora; una hora y media y un descanso de media hora, eso depende de cada persona y cuánto tiempo le dura su concentración. Lo importante es siempre al final del estudio hacer un repaso, por ello es importante ir generando un resumen (que pueden ser conceptos y formulas).
- ❖ Hay que dividir bien el tiempo entre hacer trabajos y estudiar para los certámenes y exámenes. No destinar todo el tiempo a los trabajos.
- ❖ A veces puede ocurrir que uno piense no tengo nada que estudiar, en especial a comienzo de semestre, o después de haber rendido todos los certámenes. Sin embargo, siempre hay algo que estudiar, repasar lo que no se aprendió correctamente o adelantar materia (para eso los profesores suben la planificación de la asignatura).
- ❖ **Anticiparse es clave**, si una asignatura es difícil no esperar a que estemos cerca de la fecha de evaluación para estudiar; estudiar el día antes de la clase, realizar ejercicios y resolver las dudas con el ayudante y/o el profesor. Mostrarme siempre interesado.

- ❖ Para los ejercicios matemáticos es bueno tener una pizarra.

EJEMPLO 2 (Sábado)

Bloque 1	9:00 – 11:00	Tomar desayuno y vestirme.
Bloque 2	11:30 – 13:30	Realizar ejercicios algebra.
Bloque 3	13:30 – 14:30	Almuerzo.
Bloque 4	14:30 – 16:30	Estudiar cálculo.
Bloque 5	17:00 – 19:00	Trabajo grupal programación.
Bloque 6	19:30 – 20:00	Leer y estudiar resumen.
Bloque 7	20:00 – 1:00 am	Tiempo libre para divertirme.