



Algunas ideas para mejorar tus hábitos de estudio en la “U”

Casi sin darte cuenta ya estás en los primeros parciales, hace apenas algunas semanas que iniciaste tu vida universitaria, pronto te darán la bienvenida oficial con el famoso pelonazo, eres parte de la gloriosa Universidad de San Carlos de Guatemala. Pero... ¿cómo vas en tu rendimiento académico?, ¿ya lograste organizar tus tiempos para adquirir de mejor forma tus aprendizajes? ¿Ya hiciste una rutina para tus hábitos de estudio?, es más, ¿ya tienes hábitos de estudio? ¿Si? ¿Y los estás poniendo en práctica??

Vamos en orden, pregúntate a ti mismo ¿por qué estás estudiando Medicina? ¿Lo haces con plena convicción que es tu vocación o es por que tu familia te está presionando?, o ¿no tienes otra opción? Estas cuestiones, parecieran triviales, pero son importantísimas porque es aquí dónde debemos basar tu PROPÓSITO, tu Motivo para poder aferrarte a él. *“Recuerda que si sabes hacia dónde vas sabrás que necesitas para llegar” Debbie.*

Antes de continuar, te invito a que medites acerca de tu propósito en medicina, vamos poco a poco, piensa hacia dónde quieres llegar éste año, en relación a tus estudios. Escríbelo en un papel, hazlo de forma llamativa, que te guste y pégalo en un lugar visible para que cada vez que te sientas desmotivado, recuerdes hacia dónde vas.

Ahora que ya planteaste un propósito, veamos qué estás haciendo para lograrlo. Analicemos un momento cómo estudias en esta etapa universitaria, eres un “médico en formación”.

Hábitos necesarios e importantes para estudiar

- a. **Lugar:** Es importante buscar un lugar para hacer tareas y poder estudiar. Idealmente un espacio apartado del bullicio, por ejemplo en tu habitación, pero con el cuidado que no sea sobre tu cama, porque caes en la tentación de dormir. Una mesita, un escritorio, incluso puedes inventarte un escritorio con una tabla de madera ajustada a la pared. En caso no puedas hacer el espacio en tu dormitorio, pues puedes buscar algún rincón de tu hogar, en donde estés cómodo y preferiblemente que los demás en casa respeten tu espacio. (tea)
- b. **Iluminación:** Cuando cae la tarde o en ambientes oscuros, La glándula pineal, entra en acción e inicia la secreción de su hormona, *la melatonina* que se encarga de regular los ciclos de sueño-vigilia. Entre más oscuro esté un lugar, más posibilidades que te de sueño, a más iluminación, más activación, es decir, más horas de vigilia. Por lo tanto, es necesario que el lugar donde realizarás el proceso de aprendizaje sea iluminado. Puedes ubicarte cerca de una ventana o bien buscar una buena lámpara con luz BLANCA. (tea morris)
- c. **Ambiente:** Recuerda que el lugar que elijas debe ser tranquilo, ventilado, agradable, sin ruidos exagerados, temperatura adecuada. Evita distractores, mejor si puedes decorar el espacio con motivos para estudiar más, rótulos y mensajes motivacionales. (tea)
- d. **Materiales:** Al momento de iniciar tu estudio diario, es necesario que previamente alcances todos los materiales a necesitar: libros, cuadernos, hojas, lápices, entre otros. Esto evitará que pierdas tu valioso tiempo en buscarlos.



- e. **Técnica de estudio:** Se refiere a la forma en que tú desarrollas el proceso de aprendizaje, es decir, la forma en que tú logras guardar en tu cerebro los conocimientos adquiridos. Existen diversas técnicas, pero no todas pueden ser aplicables para todo lo que lees, posiblemente hacer un mapa conceptual sea oportuno para Propedéutica, Salud pública o Psicología, pero a lo mejor hacer diagramas o dibujos sea lo indicado para Biología y Física. En otro documento te estaré apoyando con ideas acerca de técnicas aplicables a tu estudio
- f. **Organización del tiempo:** Este hábito es básico en cualquier evento de tu vida. Recuerda que “ *Tiempo perdido, hasta los Santos lo lloran*” Por lo mismo es importante que tengas por escrito, la forma en que empleas tu tiempo durante el día. Te sugiero que hagas un horario de actividades en la “U” y otro horario de actividades en casa. Para ello te daré una breve orientación a lo largo de este documento.

Administración del tiempo:

¿Qué entendemos por “Administración del Tiempo”? No es más que realizar las actividades propuestas en el momento indicado. Para ello necesitas un propósito o motivo y un compromiso. Como se dijo antes, estos elementos son indispensables, para accionar tu voluntad y en cuanto a administrar el tiempo, será tu directriz para poder cumplir con lo planificado. (tdepico)

Aprovechemos este espacio para que hagas una lista de actividades diarias que realizas en la facultad y otra lista de actividades que realizas en casa, cuando regresas de la U. Además considera tus horarios de salida de casa, llegada a la Facultad. Y los de salida de la Facultad y llegada a casa por la tarde.

La programación es la organización de actividades, de acuerdo a tus prioridades y necesidades, que se concreta en el “**horario**” Recuerda que cada quien es diferente y por lo mismo tu horario debe ser personal, elaborado por ti mismo.

¿Cómo se elabora un horario? Antes de darte pautas para elaboración, veamos qué características tendría que tener un horario:

1. Personal. Como se dijo antes, eres el único que puede hacer tu propio horario, tus padres, profesores y compañeros solo pueden orientarte.
2. Realista. Se refiere a que tus actividades deben ser acordes a tu edad, actividad académica y necesidades
3. Flexible. Al programar las actividades es importante reservar un tiempo para imprevistos.
4. Revisable. Aquí aplicamos la teoría de *ensayo y error* significa que elaboras tu horario, lo aplicas y si te das cuenta que necesita modificarse, lo revisas, lo evalúas y haces los cambios. Vuelves a aplicarlo, lo revisas y modificas cuantas veces sea necesario, hasta que quede el horario idóneo a tus necesidades.
5. Expuesto. Al terminar tu horario se sugiere que lo realices con letra grande, legible, llamativa y lo coloques en un lugar dónde tu y los demás puedan verlo, así también tu familia podrá apoyarte para que lo cumplas. Además es bueno que tengas copia del mismo tanto en tu agenda como en los cuadernos que usas en la U, para estar en constante recordatorio del mismo. (tea)



Esta solo es una idea, para que veas que si se puede estudiar bien, con tiempo y sobre todo, de manera ordenada. Así al final de la semana puedes disfrutar de todo el día domingo, te aseguro que si llevas el horario lo más fiel posible, también la tarde del sábado podrás disponer para salir con tus amigos y por qué no, a fiestas de vez en cuando. Ten en cuenta que el ejemplo de horario en casa, es solo eso, un ejemplo. Posiblemente tu diariamente alternas actividades como una rutina de ejercicios, participar en algún grupo juvenil o cualquier otro compromiso. Es allí donde tú puedes modificar los tiempos, según tu conveniencia. La carrera de Medicina es una “novia o novio” muy exigente y muy pocas veces te permite hacer otras cosas, así que *cuida de tus segundos, porque las horas cuidarán por si mismas.*

Tiempo relax; En el horario observas un rubro denominado “tiempo relax”, te explico un poco su función. En el tiempo “relax, previo al estudio, al llegar a casa” es conveniente que te despejes mentalmente, porque vienes con toda la carga académica de la U. Para ello sugiero que dediques ese tiempo a hacer algún tipo de ejercicio, puedes aprovechar para darte un buen baño, si no has almorzado, puedes hacerlo o bien tomate un refrigerio con tu familia para saber cómo están todos y contarles tu experiencia en el día, en fin...Solo ten cuidado de respetar el tiempo, si te asignas media hora, sólo media hora. Los otros “tiempo relax” son de 15 minutos, estos pueden variar según tus necesidades. No menos de 5 minutos ni más de 15. En estos pequeños descansos puedes hacer actividades diferentes a estudiar, aprovecha para llamar a tus amigos y platicar brevemente, ordena tu habitación, pasea a tu mascota, tomate un cafecito. Lo que tu desees, pero que no pase de 15 minutos. Mejor si evitas ver televisión, se sabe que las ondas que emite la TV, bloquea los últimos 30 minutos de estudio. Navegar por Internet, posiblemente no te bloquee tu memoria, pero se te olvidará que estás estudiando y perderás muchas horas.

Períodos de 45 minutos: Este intervalo de tiempo tiene una razón de ser. Está basado en el principio de la atención voluntaria. El ser humano tiene capacidad de prestar atención conciente a un fenómeno que le interese aproximadamente 25 minutos hasta 35 minutos, con un poco más de voluntad y esfuerzo podemos llegar hasta los 45 minutos. Después de ese tiempo es muy difícil seguir concentrados. Por lo que se recomienda un descanso de 5 hasta 15 minutos máximo. Para dar tiempo a fijar conocimientos y sobre todo darle un respiro a tus neuronas y así jugar con tu proceso de atención. De esta forma haces que tu cerebro esté alerta y atento para la siguiente sesión de estudios.

Variedad en actividades de estudio: Sigamos jugando con la atención, según algunos autores indican que si la persona está mucho tiempo haciendo la misma actividad, tiende a adaptarse al estímulo y perder la atención al mismo. (Santrock) Por lo que es importante variar las actividades durante el estudio, es decir que si estudiaste estadística 45 minutos, los siguientes 45 minutos estudiarás biología o cualquier otra asignatura. Puede ser la misma, pero con otra actividad, por ejemplo química, lees teoría previamente y en el siguiente período puedes hacer ejercicios del laboratorio o estudiar el laboratorio de química.

Estudiar por tiempos no por capítulos: Generalmente se cree que las asignaturas se deben estudiar por capítulo, sin embargo sucede que si pretendes estudiar un capítulo de Biología antes que cualquier otra cosa, lo más seguro es que pasarás la semana entera



tratando de completar el capítulo. Lo mejor es hacer el estudio espaciado y por horas, no por capítulos. Alternando las asignaturas.

Conviene que te comparta algunos principios pedagógicos y algunas leyes del aprendizaje, para que comprendas de mejor forma el por qué de estas sugerencias.

- **Motivación:** siempre he dicho que una persona motivada mueve montañas y tú no eres la excepción, es necesario que busques la forma de motivarte para estudiar cada una de las asignaturas. Todas son importantes y todas tienen más de algo que puede ser tu punto de apoyo para moverte a aprender nuevas experiencias
- **Hacer significativo el aprendizaje:** Cuando aprendes algo nuevo, es necesario que le busques la importancia para ti mismo y para el desarrollo de tu profesión.
- **Relacionar nuevos aprendizajes con viejos aprendizajes:** Así es más sencillo, tu tienes experiencias previas y con ello tienes una especie de “andamiaje” (Santrock), preparado para enganchar los nuevos aprendizajes, por ejemplo, al estudiar la célula, tu la estudiaste en primaria o secundaria, ahora podrás añadirle más conocimientos, para qué sirve cada organelo, composición de la membrana, los tipos de célula que tiene el ser humano, entre otros. Todo relacionando o engancharlo con aquel recuerdo de años pasados.
- **Ir de lo sencillo a lo difícil:** empieza con lo sencillo, con lo que ya sabes hacer y poco a poco llegas a lo difícil. Por ejemplo en física, empieza con problemas sencillos y luego ve en aumento añadiendo nuevos elementos para resolverlos. No pretendas resolver un problema de gradiente de densidad sin antes saber que es un gradiente y qué es densidad y para qué sirve.
- **De lo cercano a lo lejano y de lo conocido a lo desconocido:** Estos dos principios son casi inseparables, porque lo que está cerca de ti, generalmente es conocido y lo lejano muchas veces, es desconocido. Por ejemplo estadística, cuando haces las tablas de frecuencias, es más sencillo si pones ejemplos de tu contexto, de tu entorno, así se facilita hacer las relaciones e inferencias.
- **De lo concreto a lo abstracto:** Nuestra memoria guarda infinidad de conceptos, los conceptos son palabras, las palabras son imágenes. (morris) Lo que significa que toda nuestra experiencia debe ser “concreta” antes de volverse concepto “abstracto”. Por lo tanto es indispensable que cada vez que adquieras nuevos conceptos trates de concretizarlos con imágenes que pueden ser visuales, auditivas, gustativas, táctiles y olfativas. (pnl) Por ejemplo, si estás estudiando química, con la tabla de elementos, trata de conocerlos todos y relacionarlos con imágenes concretas. Asbesto = uniforme de bomberos, porque estos están forrados de asbesto. Azufre = el vaso de azufre de la abuelita y así con todos los elementos, luego al hacer las reacciones, hasta te divertirás recordando lo que significa cada elemento y lo mejor es que también relacionarás su valencia, su peso y su carga si es positivo o negativo.
- **La disposición:** Esta es una ley del aprendizaje en donde se evidencia la importancia de querer hacer las cosas. Además de estar en óptimas condiciones para poder aprender mejor. La disposición debe ser física, psicológica y emocional.
- **El efecto:** Cuando realizas una acción y ves inmediatamente las consecuencias, la acción tiende a reforzarse o a anularse.



- **Ejercicio o Frecuencia:** “*La práctica hace al maestro*” Entre más ejercites un aprendizaje, más oportunidad hay de adquirirlo. Recuerda que Física, química, estadística y biología son asignaturas en las que necesitas ejercitar constantemente.
- **Ley de preparación previa:** Si tu lees previamente a tu clase, o te preparas con antelación será más fácil para ti “enganchar” tus aprendizajes, grabándose en tu memoria, una primera experiencia y luego al participar en clase será un segundo acercamiento a los nuevos conocimientos y mejor aún si luego revisas lo aprendido, casi sin darte cuenta ya adquiriste el aprendizaje

Materiales que pueden serte útiles en tu proceso de estudio:

1. Diccionario de lengua española: Estás en proceso de formación y constantemente aprendes conceptos nuevos y amplías tu léxico. Cuando haces una lectura es probable que no conozcas algunos términos y muchas veces son el eje central de la idea en el párrafo.
2. Diccionario de medicina: cualquier diccionario que tengas a mano, que sea de medicina servirá. Lo importante es que tengas dónde disipar tus dudas en cuanto a los nuevos términos. Como podrás darte cuenta ahora estás aprendiendo nuevos conceptos, algunos nunca los habías escuchado y otros, quizás los encendías de forma diferente.
3. Resaltadores: facilita el recordar lo más importante, subrayando tus documentos y libros.
4. Crayones y marcadores de colores: Te llama más la atención escribir o subrayar con colores, al hacer diagramas, mapas conceptuales, ilustraciones, esquemas, etc. Recordarás mejor lo que escribiste en rojo, azul o verde que lo que solo está en blanco y negro.
5. Hojas en blanco, en líneas a cuadros.
6. Ten como mínimo un cuaderno por asignatura o uno multimaterias donde puedas darle un espacio a cada materia.

Bibliografía:

- Técnicas de estudio Área de conducta individual. Facultad de ciencias médicas, USAC.
- Psicología Charles Morris, Albert Maisto, duodécima edición. Prentice Hall. México, s.a. De c.v. 2005
- Psicología del desarrollo el ciclo vital, John W. Santrock McGraw Hill, interamericana de España. 2006 decima edición.