

**"YO NO ESTUDIO
PARA SABER MAS,
SINO PARA IGNORAR
MENOS"**

SOR JUANA INES DE LA CRUZ



Aprender
Comprender
Aprehender



Una guía para sobrevivir en la universidad

Los consejos que aquí te presentamos pretenden ayudarte a programar tu tiempo de estudio, a organizar tu material de trabajo, a utilizar los recursos y servicios disponibles a través de las bibliotecas de la Universidad, a leer y tomar apuntes correctamente, a resumir y prestar atención en las clases. Esta guía manual está dirigida a los estudiantes que desean adquirir hábitos de estudio.

Las técnicas de estudio son útiles para:

- Estudiar mejor.
- Desarrollar un método de estudio propio.
- Mejorar tus capacidades intelectuales.
- Potenciar las aptitudes personales (lectura, análisis, comprensión, síntesis), a través de las diferentes cátedras.
- Disponer de más tiempo libre.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO.

El éxito académico depende principalmente de cuatro aspectos:

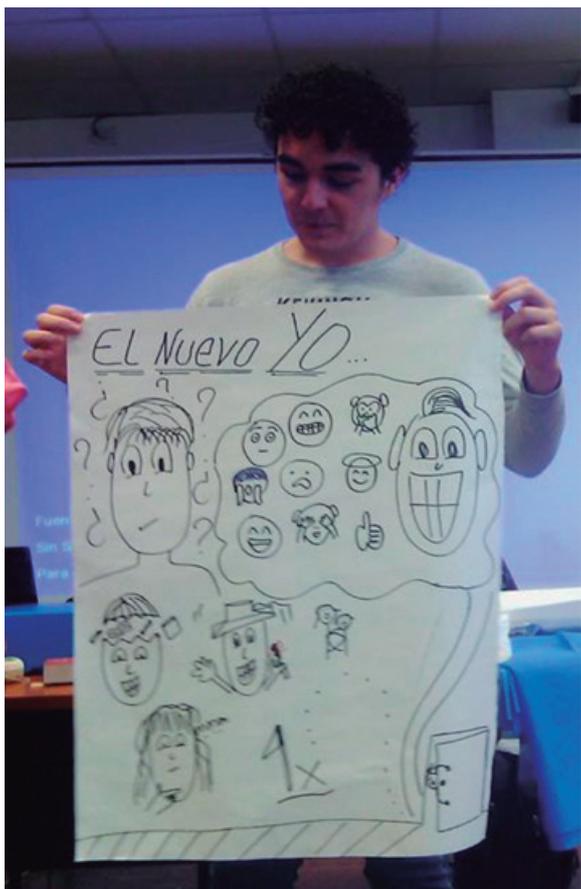
1. Esfuerzo intelectual.
2. Resignificación de los conocimientos previos.
3. Motivación.
4. Técnicas y hábitos de estudio.

Debes saber que la mera lectura de un libro de técnicas de estudio o la asistencia a un curso sobre las mismas, no garantiza los resultados. Para sacar provecho a las técnicas de estudio no basta con leerlas o conocerlas, deben ser aplicadas.



FACTORES AMBIENTALES.

Los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al actuar sobre tu concentración y relajación y crear un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar.



- Lugar de estudio: Este lugar debe reunir buenas condiciones de iluminación, silencio, temperatura, ventilación, etc., para favorecer así tu sesión de estudio. En caso de no ser posible, es mejor estudiar en la biblioteca, para que asocies la entrada en la sala de estudio con la necesidad del mismo.

- Silencio: Los ruidos son distractores externos que dificultan la concentración al desviar la atención. En cuanto a si es conveniente estudiar o no con música, el volumen de audición debe ser bajo para evitar que la música centre toda nuestra atención; no se trata de oír música y estudiar al mismo tiempo.

- Iluminación: La iluminación más aconsejable es la natural. Cuando utilizemos la artificial hay que combinar la adecuada iluminación general de tu habitación con la iluminación local da una lámpara que ilumine directamente lo que estás haciendo.

- Mobiliario y postura: Una mesa, que permita tener todo el material necesario para evitar interrupciones y una silla regulable en altura es la más adecuada. La postura correcta para estudiar sería: la espalda recta, las piernas formando ángulo recto, los pies en el suelo, los antebrazos encima de la mesa y la cabeza y parte alta de la espalda ligeramente inclinadas hacia adelante.

FACTORES INTERNOS

Los factores que vamos a mencionar son fundamentales y ayudan a la concentración en el estudio. Éstos son:

- **Relajación:** La concentración exige tranquilidad de ánimo; por ello has de aprender a relajarte para comenzar el estudio en una actitud de “concentración relajada”, que es el estado ideal para rendir al máximo durante el mismo.
- **Atención y concentración:** La atención y concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. Para muchos esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atento y de concentrarse en el estudio, es algo básico.

Existen muchos elementos que influyen en la **atención**:

- La motivación y el interés con que estudiemos.
- Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, con los amigos, etc. Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.
- La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.
- Los factores ambientales de tu entorno: deficiente iluminación, temperatura inadecuada, postura excesivamente cómoda.
- La monotonía.
- La excesiva dificultad de la materia.
- La competencia con otros objetivos: ver el partido, ir al cine,...

La **concentración** es la atención en su grado máximo. Consiste en centrar



tanto la atención en una tarea que el resto de las circunstancias del entorno quedan ignoradas e incluso anuladas.

Para rendir en los estudios, a nivel apreciable, se requiere concentración. Algunas recomendaciones que te pueden ser útiles para incrementar tu nivel de concentración son:

- Diseña actitudes para combatir a los distractores internos o externos que disminuyen tu grado de atención y te alejan del estudio.
- Planifica tus horas de estudio y descanso.



- Mantén el adecuado grado de tensión psicofísica.

- Procura que el lugar de estudio tenga las condiciones adecuadas, y aleja de tu vista todo cuanto pueda distraerte.

- Usa, si es posible, siempre la misma habitación y los mismos horarios de estudio.

- Recompensa tu concentración en el estudio otorgándote un premio durante los descansos.

- Al inicio de la sesión de estudio resulta más difícil concentrarse. La curva de la concentración durante los primeros minutos es baja; luego llega a su grado máximo, finalmente,

decae a causa de la fatiga. Para lograr una adecuada concentración debes hacer un esfuerzo inicial superior.

- Respira lenta y profundamente y procura concentrarte en los diferentes tiempos de tu respiración; inhalar, mantenerse durante cuatro segundos, exhalar y mantener el aire durante ocho segundos. Después de diez respiraciones te sentirás más relajado y concentrado.

- **Motivación:** La **motivación** es uno de los principales factores que explican el éxito en los estudios. La motivación al estudio está constituida por aquellos factores que te otorgan la energía necesaria para comenzar a estudiar y la fuerza de voluntad para mantenerte en el estudio hasta conseguir los fines pretendidos.

Hay diferentes tipos de factores motivadores: gusto de aprender y documentarse, terminar una carrera, mejorar tu status social, que tus padres se sientan orgullosos... Todos son igualmente adecuados si logran otorgarte la energía suficiente para mantenerte firme en los estudios.

Te presentamos algunas técnicas que pueden servirte para incrementar tu motivación en el estudio:

- Buscar objetivos. Marcarte pequeños objetivos que mantengan tu interés a lo largo del estudio; aprobar el cuatrimestre, sacar muy buena nota en una cátedra, terminar un trabajo, etc.
- Emplear estrategias activas de estudio: subrayado, esquema, resumen, etc. con las cuales has de conseguir una mejora del aprendizaje y del recuerdo y te harán sentir más motivado para proseguir en el estudio.
- Hacer del estudio un hábito.
- Hacer un gráfico de los objetivos cumplidos y concederte pequeños premios cuando consigas objetivos planificados.
- Hacer un sobreesfuerzo inicial. Los primeros días del cuatrimestre son los más difíciles de todos y más todavía si has cambiado de etapa o nivel.
- **Desarrollar la curiosidad.** Se atiende mejor a aquellos temas que más interesan y que esto se traduce en una mayor facilidad para entenderlos.
- Evitar los distractores.
- **Tener autoconfianza.** Algunas de las causas más habituales del bajo rendimiento, suelen ser los complejos y la desconfianza en las propias capacidades.



PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO.

Una adecuada planificación del estudio posee las siguientes ventajas:

- Ahorra tiempo y energías.
- Crea en vos un hábito. Te costará menos ponerte a estudiar y lograrás concentrarte con mayor facilidad.

- Racionaliza la cantidad de tiempo que dedicas al estudio y al esparcimiento personal.
- Controla tu rendimiento y puedes modificar tu esfuerzo para adecuarlo a las necesidades del momento.
- Evita repasar los parciales el día anterior.

Durante la planificación debes analizar y considerar algunos datos:

- Hay que tener en cuenta las actividades fijas que desarrollas a lo largo de un día y valorar el tiempo que le dedicas a cada una de ellas.
- Tienes que distribuir el tiempo de estudio y los descansos.
- Hay que ver el número de asignaturas/ cátedras y la dificultad que presentan y los objetivos que pretendes en cada una de ellas.



CONFECCIÓN DE UN HORARIO.

Los puntos principales en la confección de un horario son:

- Tienes que estructurar toda la semana, no un día.
- Tienes que tener en cuenta todas las ocupaciones que posees (clases, deportes, paseo, cumpleaños, viajes a la casa de origen, etc...)
- Las horas que hay que dedicar a cada asignatura/cátedra dependen de la dificultad que presente.
- Hay que hacer una escala de asignaturas/ cátedras, valorando las dificultades que para ti presenta cada una de ellas.
- Por todo ello, el tiempo que dediques a estudiar cada asignatura/ cátedra no será el mismo, dependerá de:
 - 1) La escala de valoración que hagas.
 - 2) El total de tiempo que dediques a estudiar.
 - 3) Tu esfuerzo intelectual.
- No es recomendable poner juntas asignaturas con contenidos pareci-

dos, no te cansarás tanto si alternas.

- Es importante tener tiempo libre cada día. **Es recomendable hacer ejercicio físico y deporte.**
- El horario ha de ser flexible y realista; no hagas un horario tan duro que después no puedas cumplir.
- El horario ha de ser provisional, lo puedes ir modificando hasta que encuentres el que te va mejor, pero una vez decidido lo debes respetar.
- Conviene tener siempre el horario a la vista (en el lugar de estudio).



Información Importante:

Edificio Calle Tucumán 1946

Planta Baja: Aula Magna; Decanato y Vicedecanato; Dirección de Asuntos Estudiantiles; Dirección de Gestión Académica (Alumnado); Departamento de Operaciones Académicas (Bedelía); Biblioteca; Sala de Profesores; Buffet, Oficina de Graduados.

Primer Piso: Mesa de Entrada; Sala del Consejo Directivo; Secretaría Académica; Secretaría Administrativa; Patrimonio; Dirección de Informática Y Comunicaciones; Dir. de Finanzas y Aula 1.

Segundo Piso: Departamentos de: Antropología, Turismo, Ciencias Económicas, Educación Especial, Bibliotecología, Técnico en Investigación Socioeconómico (TISE), Historia; Laboratorios de Informática; Áreas de: Estadística; Formación Docente.

Tercer Piso: Aulas 2 al 11; Área Idiomas; Laboratorio de Idiomas; Laboratorio de Informática; Centro de Estudiantes.

Cuarto Piso: Aulas 2 al 9; Área de Apoyo Didáctico; Archivo.

Edificio Juan Figueredo (Colón 2368)

Planta baja: Secretaría de Extensión y Vinculación Tecnológica.

Primer Piso: Salón de Usos Múltiples

Segundo Piso: Aula para dictado de clases. Departamento de Técnico en animación sociocultural.

Tercer Piso: Aula para el dictado de clases. Oficina de Inclusión.

Cuarto Piso: Aula para el dictado de clases. Oficina de ComHum.

Edificio Anexo, Calle San Lorenzo 2551

Planta Baja: Centro Cultural Brasileiro (CACUBRA); Programa de Articulación en Educación; Administración Te.U.Na.M.; Centro de Estudios y promoción de la Equidad de Géneros Flora Tristán y dentro de ella la Consejería en Derechos Sexuales y Reproductivos; Departamento de General de Orientación Vocacional; Bedelía y Apoyo Didáctico. Aula 1.

Primer Piso: Departamentos de: Letras, Comunicación Social y Portugués; Cuartito de Letras y Portugués; Aulas 1 al 4.

Segundo Piso: Sede Misiones del Postgrado Cooperativo en Especialización en Docencia Universitaria; Fotocopiadora; Sucucho de Comunicación; Aulas 2 al 5.

Tercer Piso: Centro de Prácticas y Agencia de la carrera de Comunicación



Social; Aula Magna.

Edificio Calle Tucumán 1605 y 1632

Secretaría de Investigación y Postgrado, Programa de Antropología Social, Postgrado en Políticas Sociales, Postgrado en Semiótica Discursiva, Postgrado en Desarrollo Rural, Centro de Estudios Históricos. Centro de Estudios LIJ. Boxes de Investigadores.

Proyecto Idiomas: Calle Félix de Azara 2360 entre Salta y Tucumán.

Gimnasio de la UNaM:

Calle Sarmiento 2436 casi Jujuy (Centro de la Ciudad de Posadas)

Programa Música o Coro Universitario:



Calle Jujuy Nº 192 (Centro de la Ciudad de Posadas)

Programa teatro de la UNaM:

San Lorenzo 2551 Planta Baja (Centro de la Ciudad de Posadas)

Servicio Médico Asistencial SMAUNaM:

Tucumán Nº 2452 (Centro de la Ciudad de Posadas)

