**HÁBITOS DE ESTUDIO 1**

* **Autoconocimiento**
* **Las condiciones básicas para el estudio**
* **El ambiente y el horario de estudio**

Antes de que el estudiante aprenda estrategias de aprendizaje es necesario que desarrolle una serie de hábitos de trabajo que le ayudarán a tener éxito en los estudios y en la vida misma.

En esta oportunidad presento los siguientes temas: Autoconocimiento, las condiciones básicas para el estudio, y el ambiente y el horario de estudio, que están dirigidos principalmente a estudiantes de secundaria y de la Universidad, pero que se pueden adaptar fácilmente a alumnos de primaria.

El contenido de estos temas ha sido extraído y adaptado de los siguientes libros:

*- Orientación vocacional. Cómo alcanzar tus metas*, de Carol Carter y Sarah Lyman Kravits (México: Prentice-Hall Hispanoamericana, 1997).

*- Metodología del estudio. Cómo estudiar con rapidez y eficacia*, de Fabio Hernández (Santafé de Bogotá: McGraw-Hill Interamericana, 1996).

*- Estrategias para estudiar*, de Juan Lasterra (México: Addison Wesley Longman, 1998).

**1. AUTOCONOCIMIENTO**

**AUTOIMAGEN**

Obsérvate con honestidad. No es fácil. La mayoría de las personas prefieren imaginar qué harán en el futuro, en lugar de considerar de cerca su situación actual. Mirar hacia el futuro desempeña un papel importante al establecer tus metas y trabajar para lograrlas, pero primero debes hacer una evaluación sincera de tu punto de inicio. Cuando buscas una dirección en una ciudad con la que no estás familiarizado, necesitas determinar el rumbo antes de caminar en dirección correcta.

La mayoría de las personas no se perciben en forma precisa. Aunque unas cuantas se sobrestiman, muchas tienen una imagen pobre. Si de vez en cuando te sientes desadaptado, no eres el único, pero esto no significa que sea buena idea menospreciarse.

¿Qué efecto puede tener una autoimagen imprecisa? Piensa en las personas que conoces que parecen menospreciarse, pensando que son menos inteligentes, capaces o atractivas de lo que en realidad son. Observa cómo esta situación disminuye su habilidad para sacar el mayor provecho de ellas mismas. Tú haces lo mismo cuando la imagen que tienes de ti mismo no coincide con la realidad. Tu objetivo es refinar la autoimagen, de modo que, con el tiempo, refleje tu verdadero ser.

Evaluarse a uno mismo con honestidad es crucial porque puede crearse por medio de lo que se piensa de uno mismo. Tener una autoimagen pobre puede paralizarte. Cuanto menos creas que puedes hacer, menos intentarás hacer y, como consecuencia, lograrás menos. En la escuela esto puede dar como resultado calificaciones bajas, pero en el mundo laboral las consecuencias de un desempeño ineficiente o mediocre pue­den representar la pérdida del empleo, problemas financieros y/o depresión. Por desgracia, la mayor parte de los mensajes que los individuos se envían a ellos mismos son negativos. Las personas pueden ser sus peores críticos, interiorizando con frecuencia los mensajes que reciben de sus padres y otras figuras de autoridad. Date cuenta de que una plática negativa con uno mismo (monólogo interno) quizá esté muy lejos de la verdad.

La autoimagen positiva tiene dos componentes:

* La **autoestima** es una percepción de que tú vales, que lo que eres y tu contribución al mundo tienen valor.
* La **confianza en sí mismo** es creer en ti, la convicción de que tienes el poder de lograr cambios positivos en ti mismo y en tu entorno. Pone en acción tu autoestima.

Puedes idear la forma de tener éxito con un monólogo interno positivo. Reemplaza los pensamientos negativos ("no soy muy inteligente", "no puedo hacerlo", "no soy suficientemente capaz") con pensamientos positivos ("tengo mucho que ofrecer", "no será fácil, pero tengo la inteligencia suficiente para resolverlo", "tengo talento"). Platica contigo mismo como si lo hicieras con otra persona, alguien a quien en realidad le importas. Nunca hablarías a un amigo con tanta dureza como en ocasiones hablas contigo mismo. La gente tiende a creer lo que otras personas dicen de ella, sea negativo o positivo. Toma eso en cuenta y sé bondadoso contigo mismo.

**¿Cómo puedes accionar el monólogo interno positivo?**

**Detén la plática negativa mientras se está llevando a cabo y cámbiala por positiva.** Si te das cuenta de que estás pensando: "En verdad soy estúpido", detente y di: "Puedo hacer algo mejor, y la próxima vez lo haré". El monólogo interno negativo es natural pero destructivo; aprender a reemplazarlo requiere de trabajo constante, incluso cuando uno cree que ya domina esta habilidad.

**Tómate un momento, quizá todas las mañanas mientras estás frente al espejo, para decirte un cumplido:** "Soy una persona increíble, valiosa y poderosa". O sé específico: "Demostraré un potencial impresionante en mi entrevista".

**Reemplaza las palabras *tener que,* que requieren de tu poder, con palabras *querer hacer.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Tengo que* | se convierte en | *Quiero hacer* |
| *Debo* | se convierte en | *Elijo* |
| *Trataré* | se convierte en | *Haré* |
| *Mi intención es* | se convierte en | *Prometo* |

Las palabras *querer hacer* te dan poder y control porque implican una *decisión personal* de actuar. Cuando dices: "Tengo que", estás diciendo que otra persona tiene el poder de decidir lo que tú haces. Cuando dices: "Quiero", estás dicien­do que la elección es tuya.

**Anota tus éxitos.** Incluso cuando no pienses que estás dando lo mejor de ti mismo, no permitas que esto disminuya tus victorias. Al trabajar por el mejoramiento propio, felicítate cuando tomes cualquier paso en la dirección correcta, sin importar cuán pequeños sean. Ya sea que apruebes un examen, establezcas un contacto importante, comas más verduras, obtengas un empleo o empieces a comunicarte en forma más honesta, cada éxito te ayuda a creer en ti mismo. Trata de llevar una lista de tus éxitos en un cuaderno.

Crear una autoimagen positiva es un reto que dura toda la vida. Si trabajas para mantener una imagen inteligente de ti, avanzarás más en el camino hacia tus metas.

**ACTITUD**

Tu actitud afecta todo lo que haces. Puede proporcionarte energía o hacer que te sientas derrotado porque afecta la forma en que te ves a ti mismo y el mundo. Una actitud positiva puede abrir tu mente a la experiencia del aprendizaje, inspirarte a tomar una acción y ayudarte a contribuir al bienestar de otras personas. Por otra parte, una actitud negativa puede reducir el aprendizaje, obstaculizar la iniciativa y crear estrés en otros individuos. Por ejemplo, digamos que estás inscrito en un curso reque­rido que no se relaciona con las materias principales de tu carrera. Si adoptas la actitud de que el curso es un desperdicio de tiempo, es probable que no aprendas mucho. No obstante, si mantienes la mente abierta, es probable que el curso te enseñe algo valioso o quizá abra una nueva área de interés para ti.

Las actitudes provienen en parte de la exposición a las perspectivas que prevale­cen en tu familia, círculo de amistades y comunidad. A pesar de esas predisposicio­nes, tienes el poder de cambiar tus actitudes a través de las experiencias de tu vida. Las personas que crecieron en vecindarios con una cultura homogénea y después estu­dian o trabajan en ambientes más integrados, por ejemplo, pueden cambiar sus actitu­des sobre las personas de otras culturas y razas. Un estudiante o un empleado que no puede aceptar trabajar con distintos tipos de personas tendrá problemas para sobrevi­vir en un ambiente que promueve la diversidad.

Con una actitud positiva general, puedes desarrollar actitudes específicas que co­rresponden a los principios con los que vives. Tratar a los demás de la misma forma en que deseas que te traten y valorar a las personas de todas las razas, credos y colores son dos actitudes positivas. Muchas actitudes diferentes son positivas. Parte del proceso de maduración comprende el reconocimiento de que algunas actitudes poco familiares tienen valor y que tus propias actitudes pueden cambiar con el tiempo. Por ejemplo, tal vez creciste con la actitud de que nadie puede tener éxito sin una educación de cuatro años en la universidad. Si más adelante conoces a un individuo exitoso que terminó un curso de seis meses en una escuela particular, es probable que desarrolles una actitud positiva nueva: los ciclos escolares más cortos pueden ser prácticos e igual de valiosos.

"Nadie puede ser positivo en todo momento", dice Elwood N. Chapman en su libro *Your Attitude Is Showing: A Primer of Human Relations.* "Como es natural, tendrás periodos de duda. Estos periodos temporales no te afectarán en forma seria. Pero una actitud negativa cotidiana que persiste durante semanas y meses destruirá tu futuro". Chapman sugiere las siguientes formas para conservar una actitud positiva.

**1. Permite que tu actitud positiva en un área se extienda a otra.** Si estás contento con tu progreso en la escuela, por ejemplo, quizá puedas ser más positivo acerca de tu vida personal.

**2. Habla en forma positiva contigo y con otras personas.** Descubre que puedes expresar cumplidos y felicitaciones por una situación o persona. Evita las quejas constantes.

**3. Busca el lado bueno de las personas que te rodean.** Si te esfuerzas por concentrarte en lo agrada­ble de tus amigos, tus familiares, tus compañeros de clase y tus profesores, es más probable que experimentes un sentimiento positivo por ellos y puedas beneficiarte de tus relaciones.

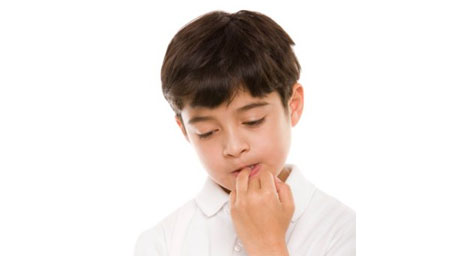
**4. Busca el lado bueno de tu escuela o de tu lugar de trabajo.** Darte cuenta de lo negativo por lo general no requiere de mucho esfuerzo, de modo que haz lo posible por ver lo positivo. ¿Qué te agrada de tu ambiente? ¿Qué te beneficia? ¿Qué te inspira? Cuanto más cosas buenas veas, mejor las aprovecharás.

**5. Evita que te influya el pensamiento negativo de los demás.** Las opiniones negativas que los demás tienen no necesariamente deben ser compartidas por ti. Sé fuerte y evalúa solo las situaciones. Proteger tu actitud positiva te ayudará a tomar decisiones más apropiadas para ti y no que sólo agraden a tus compañeros negativos.

**HÁBITOS**

Cualquier cosa que, en cierta forma, haces por costumbre, con frecuencia como rutina o en determinadas ocasiones, constituye un hábito. Quizá tenga el hábito de darte un baño en la mañana, comer pasas como refrigerio, cambiar de canales con el control remoto de la televisión, dejar la toalla húmeda sobre la cama, golpear el botón de alarma de tu despertador, hablar por teléfono durante horas o estudiar hasta muy tarde por las noches. Tus hábitos revelan mucho de ti.

Los llamados malos hábitos se ganan ese título porque pueden evitar que alcances metas importantes. Algunos malos hábitos, como la impuntualidad crónica, provocan problemas obvios. Otros, como alquilar películas en video tres veces a la semana, pue­den afectar en formas más sutiles. Es probable que aprendas, de la peor manera, que necesitas esas seis horas que pasas viendo películas para estudiar o cumplir con las obligaciones familiares.

Las personas conservan los malos hábitos porque representan recompensas. Mu­chas de las recompensas que proporcionan los hábitos son divertidas, aun cuando los efectos posteriores no sean tan agradables. Comer pasteles todas las mañanas puede hacer que aumentes de peso, pero la recompensa es disfrutar su delicioso sabor. Co­mer fuera de casa con frecuencia puede representar el gasto de una cantidad valiosa de tu presupuesto, pero es mucho más fácil que comprar los alimentos, cocinar y lavar platos. ¿Qué mal hábito tuyo tiene un efecto placentero?

Con frecuencia, tiene que esperar más tiempo y trabajar más para ver la “compen­sación” de los buenos hábitos. Esto hace que sea más difícil conservarlos. Si redujeras los alimentos con grasa, no bajarías de peso en dos días. Si disminuyeras el número de noches que sales a pasear, con el propósito de tener más tiempo para estudiar, no obten­drías mejores calificaciones al final de la semana. Al luchar por conservar los buenos hábitos, debes confiar en que las recompensas se encuentran en algún lugar del camino.

Piensa en tus hábitos. ¿Hay alguno que desearías romper o cambiar? Aquí presenta­mos una forma de hacerlo paso por paso.

**1. Reconoce el hábito como problemático.** Esto puede representar tener que pensarlo mucho porque, en ocasiones, el problema no parece venir directamente del hábito. Pasar todos los fines de semana trabajando en la casa puede parecer una necesidad; sin embargo, es probable que trabajes demasiado e ignores a tus amigos y familiares.

**2. Decide cambiar.** Es probable que te des cuenta de cuáles son tus malos hábitos, pero no te preocupes por los efectos que tienen en tu vida. Hasta que te convenzas de que recibirás algo positivo y útil del cambio, tus esfuerzos no te llevarán muy lejos.

**3. Empieza hoy.** ¿Qué sentido tiene esperar? Podrías posponerlo para siempre: después de esta semana, después de la reunión familiar, después de la auditoría fiscal, después del semestre. Cada día perdido es un día en que no has tenido la oportunidad de beneficiarte con un nuevo estilo de vida.

**4. Cambia un hábito a la vez.** Cambiar y romper con los hábitos es difícil. Tratar de ser perfecto de la noche a la mañana sólo hará que te sientas frustrado. Pasar más tiempo con tu familia, reducir el tiempo que pasas viendo televisión, incrementar el estudio y ahorrar más dinero, todo al mismo tiempo, pueden dar lugar a una sensación de privación, lo que provocaría que regresaras a tus viejos hábitos. Facilítate las cosas.

**5. Prémiate por los pasos positivos que logres.** Desde luego, utiliza recompensas apropiadas. Si tratas de estudiar más y obtienes una calificación alta, no te premies tomando el próximo fin de semana libre. Si bajaste de peso, no lo celebres en una pastelería. Elije una recompensa que no te desvíe de tu objetivo.

**6. No te desanimes.** En contadas ocasiones, una persona toma la decisión de cambiar y no se retracta. Tener conciencia de que las fallas son normales puede evitar un monólogo interno negativo. Ser demasiado duro con uno mismo puede crear frustración y ésta tentarte a darte por vencido y regresar al hábito. Trabaja con la falla analizando: a) por qué ocurrió, b) cómo evitar­la en el futuro y c) cómo persistir en el cambio.

**Ejercicio N°1. INVENTARIO DE TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES**

Elabora un inventario honesto de tus fortalezas y debilidades. Como una ayuda para organizar tus pensamientos, utiliza la tabla siguiente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico** | | |
| Salud y condición física |  |  |
| Deportes |  |  |
| Dieta y nutrición |  |  |
| Apariencia |  |  |
| Otros |  |  |
| **Yo social** | | |
| Amigo(a) |  |  |
| Hijo/hija |  |  |
| Novia(o) y esposa(o) |  |  |
| Ciudadano / miembro de la comunidad |  |  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante |  |  |
| Compañero de clase |  |  |
| Miembro de un equipo o grupo (deportivo, social, etc.) |  |  |
| Otros |  |  |
| **Yo personal** | | |
| Experiencias personales |  |  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad |  |  |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos |  |  |
| Actitudes / opiniones |  |  |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |

**Ejercicio N°2. TUS HÁBITOS**

Tú tienes el poder de cambiar tus hábitos. Menciona tres hábitos problemáticos y los efectos de cada uno.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hábito** | **De qué manera dicho hábito evita que**  **logres tus objetivos** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

Elige el hábito que más deseas cambiar. Escríbelo en este espacio.

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

¿Qué habito útil deseas desarrollar en su lugar? Por ejemplo, si tu hábito problemático es no expresarte cuando estás enojado, un hábito de reemplazo podría ser hablar con tranquilidad sobre las situaciones que te molestan en el momento en que se presentan.

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

Una forma de ayudarte a dejar el hábito anterior es pensar en la forma en que el nuevo hábito mejorará tu vida. Menciona dos beneficios de tu nuevo hábito.

1. ………………………………………………………………………………………..........

2. ………………………………………………………………………………………………



Establece una fecha límite; date cuatro semanas para lograr el cambio de hábitos. Realiza un seguimiento de tu programa indicando lo que logras cada día. Utiliza un calendario. Si evitaste el hábito anterior, anota una X abajo de la fecha. Si pusiste en práctica el nuevo hábito, escribe una N.

No olvides premiarte por tu trabajo. Escribe en este espacio cuál será tu recompensa cuando sientas que has desarrollado un hábito nuevo y benéfico.

…………………………………………………………………………………………………

# 2. LAS CONDICIONES BÁSICAS PARA EL ESTUDIO

## CONDICIONES FÍSICAS PREVIAS

La salud física y mental son factores importantes que influyen en el éxito o fracaso en el colegio o la universidad. Si en el trabajo académico tropiezas con una dificultad inesperada, uno de los primeros aspectos que debes comprobar es tu salud física. La necesidad de usar lentes o un cansancio constante no te permitirán la concentración en los estudios. Igualmente el nerviosismo excesivo, los dolores de cabeza frecuentes o algunas otras molestias físicas pueden reducir la eficacia de tus estudios. En estos casos, el médico es la persona indicada a quien recurrir y plantear los problemas de salud que pudieran estar influyendo negativamente en tu trabajo académico.

#### *La alimentación*

"Comer para vivir y no vivir para comer" es una máxima bastante conocida que puede ser aplicada en este caso, porque comer para vivir significa saber qué cosas comer, y cuándo y cómo comerlas. No se trata de no sentir hambre mediante la ingestión de cualquier cosa a cualquier hora, sino de regular nuestra cantidad y calidad de comidas según las necesidades nutricionales. Estas operaciones presentan alguna complejidad, y por lo tanto lo mejor es, para estar seguros de los buenos efectos por conseguir, consultar al médico o al nutricionista especializado, quien averiguará nuestras condiciones orgánicas y nuestro tipo de labores para formularnos las dietas alimenticias apropiadas.

Un régimen alimenticio nutricional significa la posibilidad de equilibrar los desgastes de calorías, proteínas y vitaminas ocasionados por el trabajo y la actividad general mediante la ingestión de alimentos que contengan tales elementos. La función del nutricionista es descubrir nuestras necesidades orgánicas en cuanto a proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas, para luego decirnos cuáles alimentos y en qué proporciones debemos comer.

Las fallas nutricionales ocasionan deficiencias orgánicas de todo orden, siendo las principales los problemas de la dentadura, los trastornos de la digestión y las fatigas o astenias que desmejoran la actividad normal.

#### *El alcohol, el tabaco y el café*

El *alcohol* es perjudicial aunque sea en pequeñas dosis o se ingiera bajo la forma de los más finos licores, porque inhibe las facultades mentales. Mucho más dañino se torna si se acostumbra beber en cantidades que sobrepasan la etapa de la locuacidad y de la extroversión, o si se vuelve un hábito o un vicio frecuente. Es posible que algunos busquen un escape psicológico en el alcohol, pero es posible también que esas personas logren cambiar este medio de escape por otra circunstancia menos perjudicial para el organismo y menos atentatoria contra los estudios.

El *cigarrillo* es para muchos un hábito formalizado, que si bien es cierto estimula en pequeña escala, expone al organismo a enfermedades incurables. Para algunos el cigarrillo prendido es un compañero permanente, para otros, una pequeña fuente de inspiración y, para casi todos, un motivo de comunicación con los demás. En todo caso si se fuma en exceso tales ventajas insignificantes quedarán eclipsadas por los resultados altamente negativos que a la postre pueden perjudicarnos.

El *café*, en particular la cafeína, que también se halla presente en otras bebidas como el té, es, como el cigarrillo, un pequeño estimulante de las facultades mentales y, por eso, es apetecida en la mayor parte de las labores. Pero cuando se la consume en cantidades mayores, por hábito o por vicio, entonces aparecen los efectos nocivos para el organismo, una de cuyas primeras manifestaciones es el temblor de las extremidades, en especial de las manos, el insomnio y los estados de ansiedad.

#### *El sueño*

El sueño es el mejor acondicionador que tiene el organismo. Lo libera del cansancio, lo desintoxica, y junto con la recuperación de energías produce también el descanso de la mente.

Ocho horas es el promedio de tiempo necesario para el sueño, o sea, la tercera parte del día. Traspasar este promedio excesivamente, por lo alto o por lo bajo, produce efectos negativos para la salud. Aquí hablamos más que todo de la escasez de sueño, porque esto es lo que más puede molestar al estudiante universitario.

El sueño escaso en el estudiante puede deberse a razones ocupacionales o al insomnio.

Es posible que se disminuya demasiado el tiempo de sueño debido a las múltiples ocupaciones que se desarrollan durante el día y que se prolongan a través de buena parte de la noche, teniendo que levantarse muy temprano al día siguiente.

También es posible que no se logre el sueño de inmediato al acostarse, lo cual se debe casi siempre a preocupaciones que surgen a la hora de ir a la cama o a problemas que nos han tenido pendientes durante buena parte del día, o también por comer demasiado y acostarse en seguida, o porque hay demasiado calor o frío en el ambiente. Junto con el insomnio está también el problema del "sueño fatigoso", a veces acompañado de pesadillas. Al respecto, un especialista hace esta recomendación: "Por lo general es prudente evitar una actividad mental intensa inmediatamente antes de acostarse. De no ser así pueden originarse sueños confusos y falta de descanso. Lo mejor es relajarse, charlar o leer algo ligero. Leer en la cama suele dar sueño, puesto que fatiga y fuerza la vista".

Se sabe que las condiciones propias de la ciudad reducen las horas de sueño y que además las diversas alternativas del día pueden preocuparnos demasiado causándonos el insomnio. Por ello debemos ejecutar un control, lo más rígido posible, sobre las condiciones y alternativas.

Cuando por cualquier causa el sueño no es suficiente, los principales efectos que inciden directamente en la buena marcha del organismo son los dolores de cabeza, los trastornos digestivos, la fatiga, el malestar general y la irritabilidad. Asimismo, las consecuencias en la actividad del individuo son la dificultad para leer, escribir y fijar la atención, el olvido prematuro de lo que se pretenda grabar en la mente, y en general el bajo rendimiento.

### *Ejercicio*

Si no utilizas tu cuerpo, puedes perderlo. Al igual que un automóvil en desuso, tu cuerpo inactivo puede atrofiarse a menos que lo pongas a trabajar. Una buena condición física incrementa la eficacia de tu energía. Un sistema corporal eficiente tiene más energía que canalizar al cumplimiento de las metas, mejorando así la salud mental y autoestima.

Mantenerse en forma requiere disciplina. El ejercicio no es una solución rápida; para obtener el máximo beneficio, necesitas hacer del ejercicio ordinario una forma de vida. Siempre consulta a un médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio y adáptalo a tu tipo físico y nivel de condición. Si no has hecho ejercicio en forma regular, empieza poco a poco. Caminar es una de las formas más benéficas y menos estresantes. Trata de hacerlo a un paso cómodo durante 20 minutos, tres veces por semana. Si haces ejercicio con frecuencia y ya tienes una condición física relativa, quizá prefieras una rutina más intensa de mayor duración.

El tipo de ejercicio elegido depende de factores como tiempo disponible, limitaciones físicas, preferencias, instalaciones a tu disposición y nivel de condición física. Por ejemplo, una persona que padece de problemas persistentes en las rodillas tal vez prefiera nadar o andar en bicicleta y evitar correr debido a que este deporte exige mucho trabajo de esta articulación. Una persona que desea perder grasa puede caminar durante periodos prolongados; otra que desea fortalecer los músculos puede hacer ejercicios con pesas tres veces por semana. Andar en bicicleta y patinar requieren equipo especial; correr y bailar no. Es probable que necesites formar un equipo para jugar fútbol, básquetbol y voleibol; puedes practicar solo yoga, fisicoculturismo o ejercicios aeróbicos.

¿Cómo puedes darte tiempo para hacer del ejercicio una prioridad?

* Camina siempre que puedas.
* Utiliza las escaleras en lugar del elevador o las escaleras eléctricas.
* Compra videos de ejercicios para utilizarlos en casa.
* Haz ejercicios con tus hermanos o amigos, saliendo a caminar o jugando al aire libre.
* Corre cuando vayas a cumplir un encargo.
* Inscríbete en uno de los cursos de educación física que ofrece la municipalidad.
* El ejercicio es un componente clave del cuerpo y mente sanos. Como beneficio extra, te verás bien.

**CONDICIONES PSÍQUICAS PREVIAS**

***Manejo del estrés***

Nadie es inmune al estrés. Cuando piensas en la palabra “estrés”, es probable que tengas imágenes de tensión, fatiga, problemas, enojo y otros pensamientos y emociones negativos. Sin embargo, la definición que da el diccionario establece que no siempre tiene que ser malo.

El estrés es sobre todo un efecto de un cambio en la vida; éste, ya sea para mejorar o empeorar, exige un ajuste de las prioridades y una reubicación de la energía. Esas exigencias a menudo dan como resultado el estrés. Por tanto, una boda llena de felicidad o una mudanza a una casa mejor y más grande puede provocar tanto estrés como un problema con un profesor o una carga excesiva de trabajo. Casi cualquier cambio en su vida puede crear cierto nivel de estrés.

Aun cuando el estrés puede tener su origen en cambios positivos o negativos, su respuesta a éste determina en gran medida los efectos que tiene en usted. Es posible experimentar un cambio negativo como un estrés positivo, por ejemplo, mediante una respuesta adecuada. Si puedes responder al desafío del estrés con un aumento a tu motivación, el efecto será positivo. Percibir el estrés como positivo te motiva, te da una razón para actuar y te inspira a traspasar los límites de tus habilidades. Si te rindes ante el estrés, te sientes presionado, preocupado y ansioso, éste puede tener un efecto negativo. Percibir el estrés como malo puede impedir tu progreso, provocando que gastes tu energía en la ansiedad en lugar de orientarla a la solución de problemas.

Por ejemplo, el cambio que representa ingresar a un nuevo colegio o a la universidad crea estrés por tener que reunir fondos para la educación y otros gastos. Un estudiante que responde en forma positiva puede sentirse motivado a estudiar más a fin de sacar mayor provecho de su dinero y administrar el tiempo con más eficiencia para poder trabajar medio tiempo. Un estudiante que responde de manera negativa es probable que se vuelva distraído y ansioso, invirtiendo mucho tiempo en el trabajo externo y teniendo pro­blemas académicos. En el caso del fallecimiento de un familiar, una persona puede aislarse y caer en una depresión, en tanto que otra es probable que se inspire pensan­do en la persona que murió y sacando fuerzas de su ejemplo.

Una respuesta negativa ante el estrés puede provocar problemas físicos, tensión en las relaciones e interferencia con la capacidad para el trabajo.

*Puedes poner en práctica una de dos estrategias ante los cam­bios de la vida que te provocan estrés. Puedes controlar la causa (ajustando el cambio a tu vida) o controlar el efecto (aprendiendo técnicas efectivas de manejo del estrés).*

Empieza con la causa y cambia lo que puedas; si la causa está fuera de tu control, trabaja para manejar su efecto en ti. Por ejemplo, si tus calificaciones bajan porque te has vuelto distraído en tu trabajo escolar, analiza cómo puedes cambiar tu comportamiento. Sin embargo, si un resfriado hace que permanezcas en cama durante una sema­na, puedes reducir cualquier efecto del estrés poniéndote al corriente en el trabajo tan pronto como te recuperes.

**¿Cómo puedes adaptarte a los cambios sobre los que tienes un control aunque sea parcial?**

**1. Cumple tus promesas.** No hacer algo que debes hacer, o no terminarlo, puede provocar tensión interna; es probable que te sientas culpable por no cumplir tu palabra. Además, la presión por terminar algo rápido, o el enojo de otras personas que cuentan contigo, puede aumentar el estrés. Cumple lo que prometiste hacer.

**2. Establece objetivos razonables y posibles de alcanzar.** Tratar de lograr algo que está fuera de tu alcance dará lugar a más estrés que éxitos. Realiza en forma adecuada una tarea pequeña, en lugar de una más grande que quizás dé lugar a fracasos.

**3. Divide los trabajos en tareas menores.** Al igual que sucede con las metas, las tareas parecerán más manejables cuando se realizan en una serie de pasos menores. Analiza la tarea antes de empezar, de modo que puedas progresar en forma ordenada.

**4. No aplaces.** Cuanto más espere para hacer algo, tendrás más dificultades para realizarlo. No importa cuán desagradable sea la tarea, será peor cuando tengas poco tiempo y las expectativas de otras personas estén centradas en tu persona.

**5. Se cuidadoso.** Los trabajos inconclusos pueden ser molestos. Muchas personas se dan cuenta de que sólo cuando terminan algo pueden disfrutar de una sensación de logro. Termina el trabajo y vive con la conciencia tranquila.

**¿Qué puede ayudarte a manejar el estrés que está fuera de tu control?**

**1. Haz ejercicio, aliméntate en forma adecuada y duerme bien.** Una de las razones por las que un cuerpo sano promueve una mente sana es que la salud física permite que ésta se concentre en los problemas con claridad. Si el simple hecho de pasar el día te hace sentirte exhausto, no tendrás mucha energía para enfrentar otros problemas. La actividad física también te ayuda a liberar las emociones relacionadas con el estrés, tranquilizando y liberando tu mente para considerar otras perspectivas.

**2. Realiza cualquier actividad que te relaje.** Trabajar sin descanso provoca estrés. Toma algún descanso en forma regular: escucha música, duerme una siesta, lee un libro, da un paseo en automóvil o ve una película. La diversión es sólo eso: divertirse para restaurar tu mente y refrescar tu cuerpo.

**3. Cambia tu entorno.** Alejarse de las situaciones y lugares que asocias con el estrés puede reducir su efecto. Los escenarios naturales como un parque, la orilla de un río, las montañas o la playa son en especial efectivos para obte­ner otra perspectiva de los problemas.

Responde ante el estrés pensando en forma positiva y realizando los cambios necesarios. Cuando exija tu atención, cumpla con la tarea de modo que puedas centrar tu interés en otras cosas.

***Depresión***

Aunque casi todos hemos experimentado la depresión alguna vez, en ocasiones ésta puede convertirse en un problema serio. El 10% de las personas experimentarán una depres­ión importante en algún momento de su vida. Este tipo de depresión no es lo mismo que la tristeza temporal. La tristeza o melancolía que pueden causar de vez en cuando los problemas de la vida, por lo general desaparece después de un breve período; la depresión dura más y es más severa.

La depresión afecta tu estado de ánimo, pensamiento y comportamiento. Es probable que te sientas constantemente triste, preocupado, ansioso o, en ocasiones, irritable. Quizás pierdas el interés en actividades o personas que por lo regular hacen que te sientas feliz. Tal vez te sientas desganado, tengas poca energía, quieras dormir mucho o a veces tengas problemas para dormir. Puedes experimentar pérdida del apetito o un deseo de comer en forma constante. Es probable que realices tus actividades normales como autómata o quizás las abandones por un desinterés total. Tal vez llores mucho, te sientas desesperado y sin esperanzas, e incluso pienses en el suicidio.

La depresión puede derivarse de varias causas y no siempre es fácil explicarla. Lo que para una persona es un contratiempo menor, puede llevar a otra a la total desesperación. Un factor son los eventos: los cambios muy estresantes, como un problema financiero o la pérdida de un ser querido, pueden disparar la depresión. Algunas perso­nas pueden heredar un rasgo genético que las hace más propensas a la depresión que otras. Los médicos también han determinado que, en ocasiones, aquélla tiene su origen en el desequi­librio de las sustancias químicas del cerebro. Algu­nas enfermedades, lesiones y medicamentos pueden contribuir a la depresión.

Si te identificas a ti mismo en alguna parte de este análisis, date cuenta que tu condición no es algo de lo que debas sentirte avergonzado y no tienes que su­frir solo. Lo mejor que puedes hacer es bus­car la ayuda de una persona calificada que pueda ayu­darte a identificar las causas potenciales de tu depresión y elegir la mejor solución de tratamiento. Recurre a un orientador en quien puedas confiar, ya sea en la universidad o fuera de ella. Ciertos tipos de depresión respon­den ante la terapia; algunos comprenden un desequi­librio químico que requiere medicamentos. Por muy desesperado que te sientas, ten fe en que podrás sa­lir adelante. Si conoces a otra persona que sufre de depresión, tu iniciativa para ayudar a buscar un tra­tamiento puede salvar una vida.

**ACTIVIDAD**

ESTRÉS POSITIVO Y NEGATIVO

En la columna de la izquierda menciona los cambios positivos que han ocurrido en tu vida durante el último año. En la columna de la derecha, menciona los cambios negativos. Califica el nivel de estrés provocado por cada cambio con base en una escala que va de 1 (no muy estresante) a 10 (muy estresante).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cambios positivos | Calif. | Cambios negativos | Calif. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Analiza los que consideras que son los cambios positivo y negativo más estresantes. ¿Qué hizo que cada uno fuera tan estresante? ¿Cómo controlaste la situación? ¿Crees que tuviste éxito al reducir el estrés y enfrentar el cambio?

Cambio positivo

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Cambio negativo

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# 3. EL AMBIENTE Y EL HORARIO DE ESTUDIO

## EL AMBIENTE DE ESTUDIO

## https://www.becasinternacionales.net/webapp/img/upload/e2e4ba_tips-para-crear-el-ambiente-de-estudio-perfecto.jpgUn requisito de gran importancia para realizar un estudio eficaz es disponer de un ambiente físico en el que queden eliminados al máximo los estímulos que distraigan o impidan tu concentración. Es muy conveniente un lugar silencioso, con luz y ventilación adecuadas, además de las herramientas apropiadas para el estudio.

## Desde este punto de vista, tres variables afectan la eficacia de tu estudio:

* Distracciones auditivas
* Distracciones visuales
* Desorganización

#### *Distracciones auditivas*

#### Proceden de tres fuentes principales: conversación, radio y televisión, ruido exterior.

#### No cabe duda que las conversaciones son agradables y valiosas, pero no debes permitir que te aparten de tus estudios. No se puede estudiar en una habitación donde hay personas que constantemente están perturbando con su conversación u otros ruidos. Debes evitar igualmente a los visitantes inoportunos, así como las llamadas telefónicas.

#### La radio y la televisión son medios de comunicación que tienen por objeto entretener. Precisamente por ser relajantes y entretenidos es probable que te distraigan del estudio. La televisión es la de mayor distracción, puesto que estimula dos sentidos simultáneamente: la vista y el oído. Otro aspecto negativo de la radio y la televisión es la propaganda comercial que con seguridad acabará con tu concentración.

El ruido exterior es el proveniente de una habitación contigua o un piso aledaño, si es que vivimos en un edificio de departamentos, o del que proviene de la calle, sobre todo si nuestra casa está ubicada en una calle o avenida de intenso tránsito.

***Distracciones visuales***

Tanto la superficie de la mesa como el espacio inmediato que rodea el área de estudio deberán estar libres de distracciones visuales, como son: trofeos, recuerdos, fotografías, carteles y otros objetos parecidos. Es probable que al mirar estos objetos evoques recuerdos y el “soñar despierto” reemplace al estudio. Una fuente de estímulos que perturba la concentración es el colocar tu mesa de estudio frente a una ventana.

***Desorganización***

El tercer enemigo de la concentración es la falta de organización. Un síntoma de ésta es el interrumpir frecuentemente el estudio para afilar lápices, pedir papel, buscar apuntes, coger otro libro que no está en la mesa, etc.

Una silla adecuada y un área de trabajo apropiada son esenciales para estudiar en condiciones favorables. La silla demasiado cómoda producirá sueño y la demasiado incómoda, fatiga.

Debes evitar estudiar en la cama o acostado en el sofá, pues ambas posiciones van asociadas al relajamiento y no con la leve tensión requerida para concentrarse.

En la mesa de trabajo solamente deben disponerse ordenadamente los libros, apuntes y materiales necesarios para el tema de estudio.

La luz, tanto artificial como natural, deberá alumbrar por encima y detrás de los hombros, pero debes tener cuidado de no trabajar sobre tu propia sombra.

Las lámparas de pie flexible y de intensidad concentrada, cuando dejan caer su luz sobre el área de lectura, producen reverberaciones y son causa del cansancio de la vista, dolores de cabeza y fatiga.

Estudiar en una habitación demasiado fría o demasiado caliente, puede causar incomodidad física, mientras que la ventilación escasa puede causar torpeza mental.

**EL HORARIO DE ESTUDIO**

#### *Organización del tiempo*

#### http://www.dokonalazena.cz/wp-content/uploads/2014/11/diar4-353x210.jpgLas investigaciones al respecto han demostrado una y otra vez que la administración del tiempo de una manera eficiente es un factor importante para el éxito académico. El tiempo resulta fácil de malgastar y difícil de controlar. Constantemente el estudiante se encuentra con oportunidades de usarlo mal y de derrocharlo. El proceder así nos traerá tarde o temprano serias dificultades en los estudios y nos hará descubrir de forma repentina que el poco tiempo libre no bastará para cumplir con las obligaciones académicas.

Es muy importante lograr un equilibrio adecuado entre dormir, comer, estudiar, trabajar y distraerse. Trabajar y no distraerse hace la vida aburrida; pero distraerse y no trabajar lleva al fracaso académico.

Una administración eficiente del tiempo requiere una planificación esmerada y sistemática, pues el horario que resulte debe ser simultáneamente realista y práctico; esto es, flexible para adaptarse a los requerimientos cambiantes, y equilibrado entre el trabajo y la distracción.

Como estudiante debes elaborar un horario realista y esto requiere un grado de autoconocimiento. No sirve para nada hacer grandes planes de trabajo que no serás capaz de cumplir o poner en práctica.

Es necesario experimentar hasta encontrar el equilibrio adecuado. Una vez encontrado, debes habituarte a él. Esto sería imposible sin práctica y autodisciplina.

La práctica de estas actividades creará hábitos regulares, esenciales para el éxito académico.

#### *El horario de estudio personal*

Se busca que al inicio de tus estudios en el colegio o en la Universidad elabores tu horario personal de estudio, distribuyendo adecuadamente las horas que tienes para estudiar. La clave es: ORGANIZACION. Pero el horario es flexible, debes ajustarlo y adaptarlo según tus necesidades individuales.

Al organizar tu horario procura combinar los cursos de letras con los de ciencias, los fáciles con los difíciles. Entre hora y hora de estudio debes descansar de dos a tres minutos, caminar por la habitación y luego retomar el ritmo de estudio.

Sería recomendable que estudies en casa los cursos según el avance de cada día en tu centro de estudios.

Luego de cada examen reajusta tu horario según tu rendimiento y las dificultades encontradas en los cursos.

**ACTIVIDADES**

***Ejercicio 1. DESCUBRE CÓMO INVIERTES EL TIEMPO***

Durante una semana registra la cantidad de tiempo real que invertiste en las actividades abajo señaladas. Anota las horas en los recuadros de la tabla; redondea a medias horas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ACTIVIDAD*** | ***Lun*** | ***Mar*** | ***Mié*** | ***Jue*** | ***Vie*** | ***Sáb*** | ***Dom*** | ***TOT*** |
| Clases |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Estudio |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trabajo |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sueño |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alimentación |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aseo personal |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Traslados |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tareas de la casa |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Descanso/distrac. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ejercicio/deportes |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Activ. religiosas |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Otras |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***TOTALES*** | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | **168** |

Utilizando el programa Excel, elabora una gráfica de pastel con los totales de la semana.

***Ejercicio 2. ELABORA TU HORARIO DE ESTUDIO PERSONAL***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hora** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| 6:00 a 7:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7:00 a 8:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:00 a 9:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:00 a 10:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 a 11:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 a 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 a 1:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1:00 a 2:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2:00 a 3:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3:00 a 4:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4:00 a 5:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5:00 a 6:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6:00 a 7:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7:00 a 8:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:00 a 9:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:00 a 10:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 a 11:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 a 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |