

## EL ESTUDIO, UN RETO IMPORTANTE PARA LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL DE LAJAS: UNA PROPUESTA DE ACTUACION



**LIC. Maribel Estrada Martin**

Coordinadora de Carrera del Centro Universitario Municipal Lajas, Cienfuegos, Cuba

[mestrada@ucf.edu.cu](mailto:mestrada@ucf.edu.cu)

### RESUMEN

El arribo a la enseñanza superior inicia un alto grado de compromiso y complejidad, pues conjuntamente con el ingreso a la Universidad, se deben realizar otras responsabilidades que requerirán esfuerzos y una distribución eficiente del horario. El papel que se desarrolla como educando requiere una revisión de los métodos de estudio hasta ahora empleados y conformar un conjunto de habilidades que contribuyan a un aprendizaje efectivo y a la formación de un profesional de excelencia. Una reciente investigación realizada a futuros graduados de primer año en la especialidad Procesos Agroindustriales del Centro Universitario Municipal de Lajas acerca de sus hábitos de estudio ofrecieron resultados de interés. Entre el conjunto de elementos que se investigaron, la inmensa mayoría valoran como muy necesario para su desempeño organizar y planificar el tiempo, pues esta es una exigencia permanente en esta enseñanza. Partiendo de estas dificultades se determinó como **objetivo de este trabajo** elaborar una propuesta de actuación para organizar el tiempo de estudio en alumnos de la especialidad Procesos Agroindustriales.

**Palabras clave:** métodos, estudio, organizar, planificar, tiempo, estudiantes, aprendizaje.

### INTRODUCCION

Estudiar es analizar, comparar, comprender, practicar, profundizar, recordar, el estudio implica la realización de determinadas acciones, es todo un quehacer y requiere un esfuerzo mental y físico igual que el trabajo. Se realiza, fundamentalmente para obtener conocimientos, adquirir determinadas habilidades, desarrollar capacidades, se dice fundamentalmente porque no siempre una persona estudia para adquirir nociones, puede ser porque quiere ser profesional, una personalidad importante, tener reconocimiento, es decir, esta acción tiene un motivo que la impulsa y un objetivo que se quiere alcanzar, y como se ve, estos pueden o no coincidir.

A través de esta actividad se asimilan ideas, habilidades, hábitos, y se obtienen resultados que son adquiridos a través del análisis de una materia determinada. Implica además, saber determinar aquellos contenidos esenciales que te permitan avanzar en el aprendizaje, buscando sobre todo un método para aprender a aprender y obviando aquellos contenidos que son complementarios y que no resultan indispensables.

El cúmulo de tareas que se realizan deben ser articuladas adecuadamente con tus deberes como universitario, pero solo si se organizan y se planifican las jornadas se podrán realizar las tareas con eficiencia, de lo contrario se presentarán dificultades con las evaluaciones, se acumularán las actividades y vendrá el agobio y la tensión.

La propia flexibilidad exige del estudiante esfuerzo y dedicación, que sea capaz de asumir de forma activa su aprendizaje, que le permita la búsqueda de los conocimientos, enfrentar los problemas con independencia y empleando de manera adecuada los recursos personales, intelectuales, afectivos y motivacionales que dispone. En estas condiciones se eleva a planos superiores la participación, la colaboración y el protagonismo de los estudiantes, pero también, le concede al profesor un papel diferente en la conducción del proceso de formación como principal facilitador del conocimiento y la educación y eje integrador del sistema de influencias educativas.

Durante la formación como profesional se deberán consultar extensos materiales, libros, artículos, textos con diferentes niveles de complejidad pero indispensables para su preparación y se deberán realizar un cúmulo de tareas que deberán ser articuladas debidamente solo si se organiza el tiempo y se planifican jornadas para realizarla con eficiencia, de lo contrario no serán buenas las evaluaciones, se acumularán las actividades y te sentirás agobiado y tenso.

Un estudio diagnóstico inicial realizado a 20 estudiantes del quinto año de la especialidad Procesos Agroindustriales del Centro Universitario Municipal de Lajas demostró un grupo de dificultades que se pueden resumir así:

1. Sufren la experiencia desagradable de tener o querer hacer varias actividades al mismo tiempo, con la consecuencia de que hacen mal todas o pierden mucho tiempo vacilando o dudando sobre cuál deberían hacer primero, esta preocupación por cada tarea, la presencia de la necesidad de hacerla todas, les impide concentrarse completamente en alguna, lo que produce un molesto estado de conflicto y confusión.
2. Sienten que no estudias o avanzas en una materia o asignatura como deberían o quisieran, al contrario, se atrasan o decaen en determinadas materias. A pesar de querer adelantar y trabajar más en cierto estudio, por distintos impedimentos los resultados no son los mejores.
3. Observan con disgusto y preocupación como se van amontonando las tareas y trabajos por falta de un plan definido para estudiar.
4. Malgastan mucho tiempo estudiando y trabajando sin orden ni concierto tratando de hacer varias cosas a la vez, dejando un estudio a medias para comenzar otro.
5. Le dedican mucho tiempo a una actividad en perjuicio de otra. No logran concentrarse o armonizar las distintas actividades que realizan a fin de lograr una distribución justa del tiempo y la atención necesarios.

El éxito en los estudios universitarios es una aspiración importante y dependen en gran manera de los esfuerzos que se mantengan, los cuales en un futuro darán grandes gratificaciones. Para enfrentar estos cambios con éxito debe revisarse el método empleado para desarrollar habilidades en vías de organizar y planificar este tiempo de estudio.

## **DESARROLLO**

Los pasos fundamentales que se exigen en los estudios superiores son:

1. Acciones para la organización y control de la actividad de estudio.
2. Acciones de comprensión y lectura de textos.
3. Acciones de resumen y fijación de la información.

El remedio fundamental para resolver estos problemas es administrar adecuadamente el tiempo y esto implica planear y organizar las actividades que se deben hacer utilizando el tiempo lo más racionalmente posible. Es necesario establecer un horario para las actividades y un horario para el estudio específicamente.

**Planear** significa que deben definir las actividades que se deben realizar para lograr los objetivos propuestos, y prever o anticipar las consecuencias que ocasionaría no realizarlas. Para ello deben reflexionar:

- ¿Cuáles son mis propósitos?
- ¿Qué tengo que hacer para lograrlos?
- ¿Qué consecuencias me traería no lograrlos?

Por otra parte **Organizar** significa establecer la secuencia y el tiempo en que deben realizarse las actividades de acuerdo con tus posibilidades, circunstancias y experiencias.

Un horario bien planeado y organizado:

- Ahorra tiempo, multiplica las horas disponibles, nos permite hacer mejor uso del tiempo y acrecienta el rendimiento de nuestra labor diaria.
- Evita la incertidumbre sobre lo que tenemos que hacer en el momento próximo y nos permite realizar la actividad que corresponde a cada hora sin conflictos y sin interferencias.
- Posibilita estudiar con más orden, concentración y aprovechamiento.
- Evita la pérdida de tiempo.
- Nos permite realizar todas nuestras actividades con la mayor coordinación, armonía y rendimiento.

No debemos obviar que debe prestársele atención a la Higiene de la actividad de estudio, ya que constituye un elemento primordial en este aspecto. La salud y el estado de ánimo positivos son condiciones necesarias para la realización de un trabajo intelectual productivo, por tanto, es indispensable prestarle atención a los problemas de la higiene de la actividad de estudio.

A continuación le brindamos algunas recomendaciones elementales:

- Cuando comienza el cansancio, se debe suspender por un tiempo determinado la actividad que se esta realizando. Los descansos intermedios y pausas para realizar alguna actividad física son recomendables para ayudar a equilibrar el organismo y permiten reanudar la actividad
- Al inicio de cada sesión de trabajo, hay un periodo de preparación que se acorta cuando se ha desarrollado el hábito de realizar la actividad sistemáticamente. El periodo siguiente, en que la disposición a trabajar es plena, se puede alargar haciendo las pausas intermedias mencionadas anteriormente. Algunos estudiosos del tema consideran que los principios básicos para una alta productividad del cerebro son:
  - Incorporación gradual a la actividad intelectual.
  - Sucesión obligatoria del trabajo y el descanso.
  - Conciencia del valor social de las tareas que se van a realizar.

El organismo del hombre tiene reservas inagotables que lo capacitan para trabajar, lo más importante es saber utilizarlas. Cada persona debe conocer sus particularidades para el trabajo, sus mejores y peores momentos para la actividad y crear su propio régimen, en otras palabras tener su estilo propio. El trabajo que se hace a costa del sueño, descanso o falta de alimentación, es poco productivo, y los hábitos anárquicos pueden provocar enfermedades o agudizar las existentes.

- Se han observado curvas de productividad para los días de la semana, registrándose mayor productividad los martes y los miércoles como promedio para la mayoría de las personas. En la vida intelectual las empresas son largas y a veces muy difíciles y agotadoras. Recomendamos ganar tiempo, avanzar y realizar las tareas mas complejas, si ha disminuido la energía física y persiste la intelectual: dedicarlo a pensar, imaginando problemas, soluciones, entre otros aspectos. S han mermado una y otra: descansar.
- En la estimulación de la disposición a trabajar y en la formación del habito correspondiente influyen otros factores como son: la costumbre de realizar la actividad en un lugar y condiciones fijas:

habitación, mesa y silla de trabajo, objetos de trabajo, iluminación, tranquilidad. También hay que tener en cuenta la postura del cuerpo, se debe estudiar o trabajar sentado, la posición reclinada o acostada disminuye la oxigenación del cerebro.

La autoevaluación de nuestras habilidades es un recurso muy efectivo para superar deficiencias y conocer en que aspectos somos mas fuertes, de hecho, constantemente estamos, o evaluando nuestro comportamiento o escuchando los criterios de los demás acerca de cómo hacemos cada cosa.

Existen formas de asumir el estudio como una actividad placentera que te prepare intelectualmente y te permita adquirir conocimientos, habilidades, ser una persona útil e insertarte como un profesional competitivo en la sociedad actual, su incidencia en tu desarrollo personal es mucho más favorable. Es muy importante que hagas un análisis de tu situación real, esto te permitirá tener un comportamiento más consciente y reflexivo.

## PASOS QUE SE DEBEN DAR EN LA PLANIFICACION DE LAS ACTIVIDADES Y EN LA ORGANIZACIÓN DE UN HORARIO

Para planificar tus actividades y organizar tu tiempo te proponemos seguir los pasos siguientes:

1. Necesidad de hacer un presupuesto de tu tiempo o inventario de tus actividades.
2. Planificar un horario semanal permanente basado en el presupuesto provisional preliminar.
3. Establecer en el horario, primeramente, las horas destinadas a las actividades fundamentales.
4. Planificar y decidir los periodos de estudio. ¿Qué tiempo se le deberá conceder al estudio?
5. Determinar un tiempo para la recreación.
6. Adaptar la extensión de cada periodo de estudio al tipo y dificultad de la materia que tienen que estudiar.
7. Como regla general se debe fijar el periodo de estudio de cada materia lo más próximo que puedan al periodo de clase de la misma.
8. El horario debe contener la distribución del tiempo para el estudio de las asignaturas específicas.
9. Establecer un periodo de estudio semanal para repasar cada una de las materias.
10. Lo mas importante del horario es hacerlo y cumplirlo
11. El horario permanente no es un programa rígido, sino una guía flexible para organizar mejor tu vida.

**A continuación se sugieren dos modelos para confeccionar un plan semanal y un plan diario para estudiar teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores**

### Plan semanal

Semana: Del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Asignaturas	L	M	M	J	V	S	D	Total plan	Total real
Total plan									
Total real									

En este modelo debes señalar la cantidad de horas y minutos que dedicarás a la autopreparación de cada asignatura, distribuido en los días de la semana que se consideren necesarios. En la casilla Total plan deben señalar la cantidad de horas y minutos que se planificaron para estudiar cada asignatura, y en la casilla Total real deben, al concluir cada día, totalizar las horas y minutos que realmente estudiaron, ya que puede suceder que se excedan de lo planificado, o en determinadas circunstancias no se hayan podido cumplir lo planificado. De igual forma deben controlar el cumplimiento real encada asignatura al finalizar la semana.

Resulta necesario elaborar también un plan diario por asignatura. A continuación se sugiere este modelo para confeccionarlo.

## Plan diario

Día de la semana: \_\_\_\_\_.

Asignaturas	Actividades que se realizarán	Horario	Tiempo cumplido	Observaciones

Este modelo se puede hacer adecuando una agenda, libreta, tarjetas u otra forma que resulte practica, donde se puedan desglosar las distintas actividades que se realizarán en la autopreparación de cada una de las asignaturas y tener en cuenta las demás actividades que se deben realizar.

Deben recordar que el tiempo que se dedicará ese día a cada asignatura debe coincidir con lo previsto en el plan semanal, aunque ahora existe la posibilidad de señalar un horario que se adapte a las diferentes necesidades. Podrán controlar la planificación en la casilla Tiempo cumplido y anotar cualquier observación que te sea útil para cualquier reajuste de horario o para tenerla en cuenta al planificar actividades similares otras semanas.

Por último se ofrecen algunas sugerencias generales a manera de resumen:

- Inicia la actividad de estudio con las asignaturas más difíciles o las que sean menos interesantes.
- Respeta el tiempo que le has asignado a cada una de las actividades.
- Prepara todas las cosas que vas a necesitar al estudiar.
- Aprovecha las horas libres que tengas entre clases para repasar o revisar las notas.
- Lo que no has cumplido por imprevistos presentados, trata de recuperarlo reajustando el tiempo de otras actividades o utilizando las horas de reserva.
- Prevé que posiblemente tendrás más cargas de tareas o trabajos al final del semestre, por lo que debes evitar tener tareas pendientes.
- Revisa el plan semanal elaborado, determinando tus dificultades para tenerlas en cuenta en las planificaciones futuras.
- Trata de conciliar las actividades personales y sociales con la autopreparación,
- No debe faltar en la planificación el tiempo que dedicarás al descanso y la recreación, pues el organismo lo necesita para emprender las actividades de la semana siguiente.

A continuación se expone una propuesta para valorar la forma de estudio que empleas. La misma te servirá de ayuda para su formación como estudiante universitario, con la misma se podrán evaluar las cualidades o debilidades y accionar en las mismas, lo cual en las actuales condiciones será de mucho provecho.

Responde Si o No a las preguntas siguientes:

1. ¿Haz analizado alguna vez tu método de estudio?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
2. ¿Estudias diariamente?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
3. ¿Te resulta difícil comenzar a estudiar?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
4. ¿Elaboras un plan para estudiar y lo cumples?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
5. Utilizas algún medio (agenda, libreta, hoja)n para planificar tu tiempo de estudio?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
6. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
7. Estudias con frecuencia acostado?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
8. ¿Acostumbas a tomar notas de los libros que lees?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
9. ¿Logras combinar el estudio con otras actividades?

- Si\_\_\_ No\_\_\_
10. ¿Puedes distinguir cuando los resultados que obtienes en las asignaturas dependen de factores externos y cuando de tus métodos de estudio?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
11. ¿Cuando concluyes una signatura eres capaz de proponerle al profesor tu nota final sin temor a ser injusto?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
12. ¿Haz leído alguna vez sobre técnicas de estudio?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
13. ¿Al estudiar integras distintos temas de una asignatura en un resumen o esquema?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
14. ¿Conoces tus principales actividades en el área de estudio?  
Si\_\_\_ No\_\_\_
15. ¿Conoces tus principales limitaciones en el área de estudio?  
Si\_\_\_ No\_\_\_

Analiza a partir de esta propuesta donde están tus mayores deficiencias y tus mayores aciertos. Las preguntas responden a 3 aspectos fundamentales.

- Método: preguntas 5, 6, 7, 7, 8, 13
- Disciplina y Organización: preguntas 2, 3, 4, 9, 12
- Autovaloración: 1, 10, 11, 14, 15

Si se otorga 1 punto a cada respuesta positiva y 0 a las negativas, puedes obtener los siguientes rangos de evaluación de los 3 aspectos antes mencionados:

	Bien	Regular	Mal
Método	5 puntos	Entre 3 y 4 puntos	2 puntos o menos
Disciplina y Organización	4 puntos	Entre 3 y 4 puntos	2 puntos o menos
Autovaloración	3 puntos	Entre 3 y 4 puntos	2 puntos o menos

Es válido destacar que el análisis debe hacerse también desde el punto de vista cualitativo, si se presentan problemas en algunos aspectos, deben valorarse las posibles causas, tomar medidas y erradicar las dificultades

Podemos resumir diciendo que cada método debe guiar la preparación de los estudiantes y ajustarse a su estilo personal favorecerá la construcción del conocimiento. La disciplina y organización garantizarán la realización de las tareas de manera eficiente y una valoración adecuada del desempeño como estudiante universitario, además de una retroalimentación permanente del proceso enseñanza aprendizaje.

## CONCLUSIONES

- El estudio es una actividad humana que se realiza fundamentalmente para obtener conocimientos, adquirir determinadas habilidades y desarrollar capacidades.
- Organizar y planificar tu tiempo, reconocer y establecer un estilo personal de estudio, son condiciones básicas para enfrentar con éxito tu aprendizaje como estudiante universitario.
- El plan de estudio semanal debe ser una guía para organizar mejor tu vida, y no es un sistema rígido que impida toda actividad espontánea.

## **BIBLIOGRAFIA**

Amador Martínez, A, López Hurtado, J. Y Burke Beltrán, M. T. (1989) Conoces a tus alumnos. La Habana: Pueblo y Educación.

Arrién JB. Calidad y acreditación: exigencias a la universidad. Documento de trabajo. Conferencia regional sobre políticas y estrategias para la transformación de la educación superior en América Latina y el Caribe. La Habana. CRESALC, UNESCO, MES, 1996:7.

Castellanos, D. Y Grueiro, I. (1999). Estrategia de Enseñanza y Aprendizaje: Los Caminos de Aprendizaje Autorregulado: Congreso Pedagogía. La Habana: MINED.

Colectivo de autores. Cómo planificar y organizar tu tiempo. Serie: Orientación al estudiante. Folleto 4, CEPES, Universidad de la habana, 1998.

Colectivo de autores. Qué es estudiar. Serie: Orientación al estudiante. Folleto 1, CEPES, Universidad de la habana, 2008.

Collazo Delgado, B. Y Puentes, A. M. (1992) La orientación en la actividad pedagógica. La Habana: Pueblo y Educación.

Chávez Rodríguez, J. (2003). Acercamiento a la teoría pedagógica. La Habana: UNESCO

El pensamiento lateral. En: Manual de creatividad. México, DF: Editorial Trillas. EDUCAR ES MUCHO MAS QUE INFORMAR, 1993:65.

La calidad en el desarrollo profesional: avances y desafíos. Rev. Cub. Educ. Med. Sup. 2000;14(2):136-47.

MARTÍNEZ LLANTADA, M. (2003). Maestro y creatividad ante el siglo XXI. Debate actual. La Habana: Pueblo y Educación.

Torroella González, G. Cómo estudiar con eficiencia, Editorial Ciencias Sociales, Ciudad de la Habana, 2007.