

Universidad de Chile



C e A C S
Centro de Aprendizaje
Campus Sur
Universidad de Chile



C e A C S
Centro de Aprendizaje
Campus Sur
Universidad de Chile

Organización y planificación para el estudio en la Universidad

Guía de Orientación para Universitarios

Mónica Osorio Vargas
Autora

Paola González Valderrama
Editora



El año 2012 y en el marco del Proyecto “Profundización de la equidad educativa de la Universidad de Chile: foco en la calidad de vida y aprendizaje de los estudiantes, UCH 1199 y UCH 1299”, se instala el Centro de Aprendizaje de Campus Sur (CeACS), primero de su tipo en la Universidad de Chile ya que focaliza al estudiante como actor clave del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El objetivo general del CeACS es orientar a los estudiantes de acuerdo a sus necesidades educativas con el fin de favorecer sus procesos de transición, permanencia y egreso oportuno de la universidad a través del fortalecimiento de habilidades de autorregulación académica en un contexto de alta diversidad.

Su misión es fortalecer el desarrollo integral de la comunidad de aprendizaje de Campus Sur, a través de estrategias psicopedagógicas y psicológicas que fomenten la gestión de aprendizaje, el bienestar personal y el rendimiento académico.

Y su visión, es ser un referente en el ámbito de la orientación al estudiante para la educación superior en un entorno nacional e internacional a través del fortalecimiento y la innovación de metodologías de aprendizaje de los estudiantes, considerando sus talentos y potencialidades que le permitan desenvolverse y ser un aporte al desarrollo social en un contexto altamente globalizado.

Universidad de Chile
Centro de Aprendizaje Campus Sur
ISBN: 978-956-19-1058-4

Primera Edición 2018

Andros Impresores Ltda.

Diseño: M. Fernanda Sepúlveda

Elaborar un plan de acción

Planificar es un proceso constante que involucra una serie de elementos a considerar, tales como: el tiempo disponible, los recursos, los propios intereses, los macro objetivos o grandes metas en cada semestre y en la carrera en sí. Cumplir con estos objetivos y tareas dentro de los plazos asignados puede llegar a ser uno de los más grandes desafíos durante los estudios de pregrado, y en general en todo ámbito que implique rendir y producir. En particular, la eficacia con que gestionamos nuestro tiempo será fundamental para el logro de las metas académicas (Pérez & García, 2016).

El principal error que cometemos al planificar es suponer que sólo tiene que ver con asignar ciertos tiempos y construir un horario.

Elaborar un plan de acción para el estudio es en sí mismo una completa estrategia de aprendizaje que aborda tanto la disposición al aprendizaje, como la elaboración de objetivos y metas junto a la gestión de los tiempos y recursos necesarios (Pérez, Valenzuela, Díaz, González-Pianda, & Núñez, 2013).

Algunas de las acciones que lleva a cabo un buen planificador del estudio son (Pérez M., Valenzuela, Díaz, González-Pianda, & Núñez, 2011):

1

Planificar procesos de estudio durante el semestre de manera estable.

2

Mantener hábitos y horarios de estudio flexibles.

3

Establecer metas alcanzables de logro (objetivo: nota mínima a alcanzar, cantidad de horas de estudio)

4

Establecer lugares óptimos para el estudio (casa, bibliotecas, sala de estudio)

5

Prepararse con antelación para poder rendir pruebas, controles y exámenes.

6

Organizar materiales e información a utilizar antes de comenzar a estudiar.

7

Instaurar metodologías propias de estudio, según las asignaturas, para facilitar la comprensión de estas.

8

Utilizar técnicas y estrategias para controlar lo planificado en el semestre (agendas, cuadros, calendarios, etc.).

Planificación Estratégica

Planificar estratégicamente implica evaluar, organizar y equilibrar los siguientes factores:

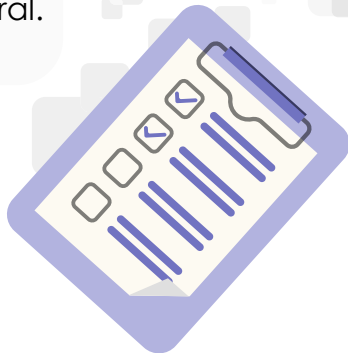
Qué → Para qué → Cómo → Cuándo → Dónde

PASO 1: QUÉ ESTUDIAR

Inicialmente, es importante clarificar los contenidos, unidades, temas o clases que se deben estudiar, considerando la cantidad y extensión de ellos.

Recomendaciones

- Utiliza los programas que entregan los profesores al inicio de las asignaturas, normalmente se encuentran disponibles en “Material Docente” en U-cursos. Los programas son un apoyo importante para distinguir qué es lo más importante dentro de cada ramo.
- Confecciona un “Temario” de los contenidos que debes estudiar o preparar. Siempre es importante enumerarlos; saber cuántos tópicos, áreas, clases o unidades revisar ayuda a optimizar la planificación del tiempo y del estudio en general.



7

PASO 2: PARA QUÉ ESTUDIAR

Teniendo claridad en los contenidos a estudiar, lo segundo es considerar para qué tipo de evaluación te vas a preparar, ya que los procesos y tiempos involucrados difieren según se trate de un control, una prueba, un examen, una disertación, un informe, un laboratorio, entre otros. En algunos requerirás estudiar a través de lectura comprensiva, mientras que en otros será a través de la ejercitación, investigación, etc.

PASO 3: CÓMO ESTUDIAR

El paso anterior se encuentra estrechamente relacionado con este, ya que cuando tenemos claridad de los contenidos que debemos estudiar y a qué responden, es importante seleccionar la técnica más apropiada para hacerlo.

Considerando una serie de factores, que se analizan en otra de las guías de orientación del CeACS, tales como, estilo de aprendizaje predominante, tipo de proceso cognitivo requerido, entre otros, podemos seleccionar entre: lectura comprensiva, comentarios y notas al leer, destacado, subrayado, esquemas, mapas conceptuales, mapas mentales, resúmenes, fichas, dibujos, diagramas, cuadros comparativos, formularios, entre otros.



8

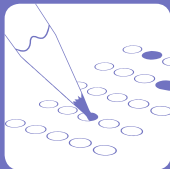
Recomendaciones para los pasos 2 y 3



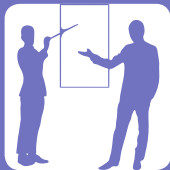
Para las pruebas de desarrollo, realiza lecturas generales, ensaya la redacción de algunos de los temas principales.



Para las pruebas de respuesta breve, focaliza en los párrafos que has destacado en los textos de estudio y en aquellos aspectos que se han mencionado con mayor frecuencia en las clases.



En el caso de las pruebas de selección múltiple, utiliza técnicas de análisis de la información lo que permite identificar los diferentes tipos de relaciones que se establecen entre los contenidos de una asignatura; ensaya utilizando modelos de pruebas.



Para las presentaciones o disertaciones: considera realizar un breve ensayo o repaso de los temas en voz alta.



Para aquellos contenidos que te resulten más difíciles recurre a técnicas motivantes, el estudio en grupo bien organizado puede ser de mucha utilidad.



Para los contenidos que no te resultan tan interesantes, utiliza técnicas dinámicas como: diagramas visuales con colores, ver videos, explicarle a alguien, estudiar con un compañero, etc.

PASO 4: CUÁNDO ESTUDIAR

Al momento de planificar el tiempo de estudio es importante que te preguntes (Pérez & García, 2016):

- ¿De cuánto tiempo efectivamente dispongo?
- ¿Cuánto tiempo necesitaré dedicarle a esta u otra asignatura?
- ¿Cuánto puedo efectivamente dedicarle a cada actividad?

Si no has tenido la costumbre de planificar y observarte en el proceso de ejecución del estudio, te costará estimar el tiempo requerido para cada asignatura, por lo que será necesario, inicialmente, tener un tiempo de autoobservación y registro de la propia conducta. Diversos estudios demuestran que llevar un registro de las cosas que vamos haciendo y lo que nos demora hacerlas, es una estrategia de aprendizaje que nos ayuda a monitorizar nuestro proceso de estudio, por ejemplo, si registramos cuánto nos toma leer un paper podremos hacer estimaciones más eficientes en cuanto a la planificación (Panadero & Tapia, 2014).



Recomendaciones

1. Lleva un registro, al menos durante una semana, de cómo fuiste utilizando el tiempo, de manera de contar con una línea base para tus futuras planificaciones.

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

2. Identifica con una "X" aquellas actividades que consideras que son una "fuga de tiempo" en períodos de estudio: (adaptado de Dembo, 2004)

- 1 Preparar y ordenar las cosas para estudiar
- 2 Revisar las redes sociales o internet en general
- 3 Ver televisión, películas o series
- 4 Pasar tiempo con los amigos
- 5 Soñar despierto o divagar
- 6 Pensar en cómo hacer algo, planificar
- 7 Pensar en cuánto cansancio ("flojera", "lata") sientes como para hacer algo
- 8 Dormir más de la cuenta
- 9 Esperar a otros
- 10 Hablar por teléfono, chatear o wasapear

Visualizar qué actividades se instalan como mecanismos de procrastinación, es un paso para comenzar a erradicar las dificultades de motivación que se encuentran a la base del estudio. Estrategias para regular la propia motivación se revisan en otra de las guías de orientación del CeACS especialmente diseñado para ello.

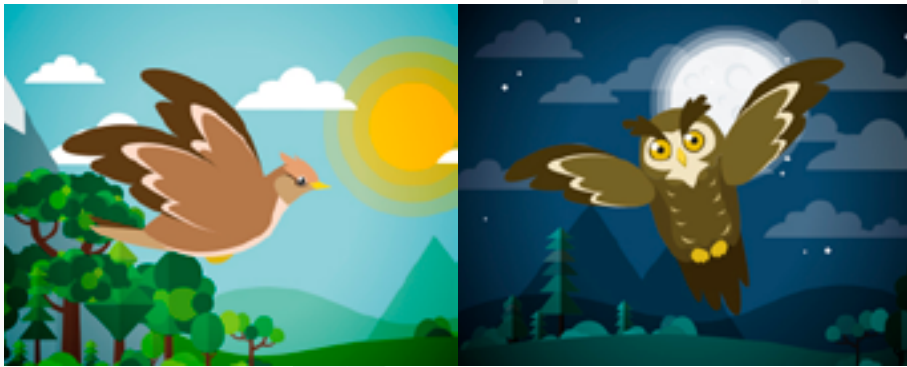
3. Divide cada uno de los objetivos que te has propuesto en pequeñas tareas posibles de realizar en pequeños bloques de tiempo reducido.

Si se trata de contenidos muy complejos es preferible planificar sesiones cortas, lo mismo si se trata de contenidos poco interesantes.

Independiente de lo anterior, siempre es bastante más fácil cumplir un objetivo grande cuando se ha estructurado en objetivos intermedios y sobre todo cuando estos se traducen en pequeñas tareas diarias, ya que ayudan a incrementar la sensación de eficacia y que se avanza en la consecución de la meta final (Dembo, 2004).

4. Identifica en qué horario te es más fácil estudiar. Algunos estudiantes pueden concentrarse mejor en la tarde, cuando todavía existe luz natural, mientras que otros lo hacen en la noche, cuando el silencio en la casa es absoluto. Incluso, para algunos estudiantes es bastante más provechoso levantarse muy temprano en la madrugada. Lo importante es que evalúes que es lo mejor para ti y te planifiques según esto.

¿Eres Alondra o Búho?



5. Utiliza un calendario anual o semestral, este tipo de organizador de tiempo favorece la planificación en el largo plazo. Aunque existan modificaciones en las fechas entregadas en los programas iniciales de las asignaturas, siempre se podrá tener claridad sobre aquellas semanas o períodos que vienen más pesados.

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D	L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D L M J V S D

6. Utiliza un calendario mensual, este tipo de organizador permite tener claridad de aquellos compromisos y actividades en el mediano plazo, complementando de forma provechosa el calendario semestral o anual al incorporar las modificaciones o imprevistos que van surgiendo.

Mes: _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

7. Utiliza un horario semanal. Llevar cada una de las semanas del calendario mensual a una planificación semanal a través de un horario puede ser una de las maneras en que algunos estudiantes logran optimizar de mejor forma su tiempo, ya que teniendo claridad de las fechas de evaluaciones o entregas más próximas es posible priorizar mucho mejor cada uno de los momentos disponibles de tiempo que van quedando. Es importante que el horario contemple aquellas horas en las que efectivamente podrías estudiar.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

Para completar el horario semanal es importante que consideres: los eventos fijos, como clases, talleres, electivos; los compromisos eventuales; el tiempo que utilizas en traslados y alimentación; el horario en el que duermes, entre otros que te permitan visualizar el tiempo efectivamente disponible para estudiar.

8. Utiliza un check list diario, esta es una técnica que optimiza el uso de los planificadores anteriores.

Cosas por hacer hoy:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

9. En aquellos momentos en que consideres que no puedes cumplir con todo lo que te propusiste hacer, con el nivel de detalle y perfección que esperas, prioriza considerando:

Importancia v/s Urgencia



PASO 5: DÓNDE ESTUDIAR

Si bien lo óptimo es estudiar en un lugar relativamente libre de distracciones e interrupciones cada uno tendrá que acomodar el espacio disponible de una manera tal que te permita concentrarte pese a dichas distracciones o interrupciones.

- ¿En qué lugar estudias habitualmente?
- ¿Cuál es el lugar que te permitiría estudiar mejor?



Para ayudarte a identificar el mejor lugar para estudiar, piensa en aquellos lugares en que ya has estudiado previamente, puede ser en tu casa (dormitorio, comedor, cocina, etc.) en la Universidad (sala de estudio, biblioteca, etc.); o en algún otro lugar como biblioteca municipal o de otra Facultad o Universidad, y evalúalos en función de los siguientes criterios (Dembo, 2004):

1. Puedes comenzar a estudiar inmediatamente
2. Puedes estudiar con pocas interrupciones de otras personas
3. Puedes estudiar sin dedicarle tiempo al teléfono
4. Tiene una temperatura ambiente agradable para estudiar
5. Tiene una iluminación apropiada para estudiar
6. Son cómodos los muebles para estudiar
7. Puedes concentrarte sin ponerte a pensar o soñar despierto
8. Te puedes mantener concentrado el tiempo suficiente como para cumplir con tus objetivos.

Un buen lugar de estudio debiera asegurarte al menos 5 de estos 8 criterios.

Referencias

Dembo, M. (2004). Motivation and learning strategies for college success. A self management approach. Second edition. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Panadero, E., & Tapia, J. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación y aprendizaje. Anales de Psicología, 3(2). Universidad de Murcia, España, 450-462.

Pérez, F., & García, R. (17 de mayo de 2016). Gestión del Tiempo para Estudiantes. Obtenido de Facultad de Psicología, Universidad de Valencia: <http://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>

Pérez, M., Valenzuela, M., Díaz, A., González-Pienda, J., & Núñez, J. (2011). Disposición y enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. Universitas Psychologica. Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. 10(2), 441-449.

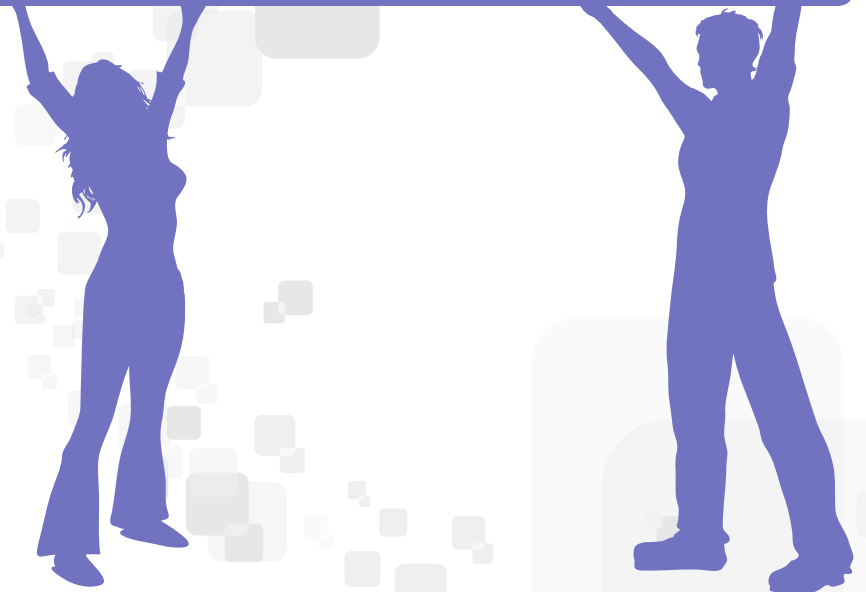
Pérez, M., Valenzuela, M., Díaz, A., González-Pienda, J., & Núñez, J. (2013). Dificultades en el aprendizaje de estudiantes de primer año. Revista Atenea (Concepción), (508), 135-150.

www.uchile.cl/CeACS

[Facebook.com/uchile.ceacs](https://www.facebook.com/uchile.ceacs)

[Twitter.com/CAprendizajeCS](https://twitter.com/CAprendizajeCS)

En Youtube busca nuestro canal: Centro de Aprendizaje Campus Sur UCH





Centro de Aprendizaje Campus Sur
<http://www.uchile.cl/ceacs>
centroaprendizajecs@u.uchile.cl
02-29780317