
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
RECINTO DE RIO PIEDRAS

DEPARTAMENTO DE CONSEJERIA PARA EL
DESARROLLO ESTUDIANTIL

MANEJO DEL TIEMPO Y RENDIMIENTO ACADEMICO



“No siempre se gradúa el más inteligente, pero sí el más perseverante, responsable y el que dedica el tiempo necesario al trabajo de ser buen estudiante”. Tu reúnes los requisitos de inteligencia, capacidad, habilidad, tiempo; tienes todos los ingredientes para el éxito, adelante,

Georgina Bueno, 2005

Marzo 2005

sgg/CD-publicaciones

I. La Dimensión del Tiempo

La vida del ser humano está enmarcada en torno al tiempo. Es un recurso donde todos, sin discrimen, contamos con la misma cantidad: 24 horas diarias. Es algo intangible que no se ve, no se toca, pero sí se puede discutir cómo lo utilizamos. Tampoco se puede guardar en un cofre, pero tenemos el control de cómo utilizarlo; mientras tengamos vida tenemos tiempo. Además, el tiempo que se va no regresa, sólo tenemos seguro el que tenemos día a día.

Cuando estamos realizando una actividad que nos agrada, parece que el tiempo se va rápido, pero si por el contrario ésta es tediosa, o no nos agrada, entonces parece que el reloj que mide el tiempo se para y los días son más largos. Cuando decimos que no tenemos tiempo en realidad el mensaje que estamos dando es que no tenemos el control del tiempo, o que no sabemos distribuirlo.

II. Relación del Tiempo con el Éxito Académico

“El tiempo es Magna Cum Laude en la Universidad” (Quintana, 1995:78)

En la medida en que tomemos control del tiempo, tendremos control del éxito académico. No necesariamente se gradúan o sacan las mejores calificaciones los más inteligentes, los que sobresalen en talentos especiales, porque si no dedicamos el tiempo necesario a los estudios

Bibliografía

- Ellín, D. (1993) Cómo llegar a Master en los Estudios. H. Orlighton Miffin Company. United States of America.
- Pollar, O. (1999) No se Complique la Vida. Editorial Norma. Bogotá, Colombia.
- Le Vert, S. Y Mc Clain, G. (2002) Rompa con los Malos Hábitos. Editorial Mexicana, México.
- Quintana, J. (1995) Desarrollo Estudiantil, Techne, Santurce, Puerto Rico.
- Tierno, B. (1996) Atrévete a Triunfar, México Plaza J. Janes Editoriales.

- F. Separar tiempo para actividades sociales (amistades, cine, teatro, tertulias, etc)

- G Separar tiempo para la familia y las actividades religiosas para aquellos que las llevan a cabo (iglesia, templo, yoga, servicio comunitario, etc.); generalmente estas dos últimas actividades se suelen realizar los fines de semana.

En base al programa semanal se sugiere tener una agenda personal donde la noche anterior se prepara una lista de las actividades a realizar al día siguiente. El estudiante universitario tiene diversas responsabilidades en cada una de sus clases que pueden crear cierta tensión o confusión. Al tenerlas por escrito se les da un orden y prioridad entre los compromisos obligatorios, los importantes pero no urgentes y los pendientes pero que pueden esperar.

sgg/CD:manejodeltiempo2

se nos hará difícil obtener logros académicos. El tomar control del tiempo es tomar control de nuestra libertad: de lo contrario viviremos a la deriva.

Entre otras cosas, el éxito como estudiante depende en gran medida de dos ingredientes: el tiempo que dediquemos a asistir a las clases y el que dediquemos a estudiar.

Para esto es necesario organizar y programar el tiempo, tener metas claras y saber lo que deseamos alcanzar en los estudios. Evaluar las metas a largo plazo, las intermedias y las inmediatas. La planificación de tu tiempo es tu guía o tu mapa que te conduce a tu objetivo académico.

Recordemos que no es lo mismo la cantidad que la calidad en términos de tiempo. No se deben confundir las largas horas de estudio con la productividad.

III. Criterios a Tomar al Organizar el Tiempo de Estudios

A. Interruptores internos

Es necesario controlar los interruptores internos que son los que se interponen con la concentración y la memoria. Para esto es necesario establecer prioridades entre lo que se debe hacer, se quiere hacer y debería hacer. Esto conlleva hacer una lista de responsabilidades, establecerlas en orden y llevar a cabo la tarea.

Este ejercicio ayuda a contrarrestar el hábito de posponer, lo que significa reforzar la actitud positiva hacia los estudios y no perder de vista las metas y objetivos. La auto motivación es esencial para contrarrestar los interruptores internos: una forma es desarrollar el hábito del diálogo interno y darse recompensas por cada tarea difícil que se logre. La reprogramación mental positiva ayuda a ser perseverante, levantar el ánimo y tener disciplina con uno mismo.

A veces hay tendencia a sentirse culpable porque no se realizan los planes propuestos. Esto no lleva a ningún lugar.; al fin de cuentas nadie es perfecto. Lo importante es reconocer el esfuerzo poco o mucho, aprender de estas experiencias y reorganizarse y empezar de nuevo; siempre hay una segunda y otra y otra oportunidad; es imprescindible no caer en el desánimo. Es bueno considerar los estudios como si fuera el principal empleo. En base a esto se evalúa si se es merecedor de una buena o pobre paga por la labor realizada. El detectar las tensiones o dificultades que se están experimentando; buscar ayuda y dividir las tareas ayuda a disminuir los interruptores internos.

B. Interruptores externos

Los interruptores externos pueden ser la familia, los amigos, los ruidos, el lugar de estudio y el método de estudio.

V. Guía para preparar un programa de Estudios

El programa es una herramienta que ayuda a manejar el tiempo, a ser perseverante y consistente.

Este programa se debe colocar visible en el lugar de estudio; además, se debe llevar siempre una copia consigo .

Al desarrollarlo se sugiere escribirlo en colores diferentes de acuerdo a la tarea. De esta forma es más fácil identificar cada actividad. Se sugiere:

- A. Separar primero los compromisos fijos como las clases, laboratorios y el trabajo.
- B. En base a este primer criterio separar el tiempo para los compromisos personales, como el aseo personal, las tres comidas y descanso (dormir).
- C. Separar (mínimo) dos horas de estudio semanal para cada clase.
- D. Separar una hora diaria para estudiar para exámenes de manera que no deje ésta tarea para última hora.
- E. Separar una hora diaria para diversión y/o descanso; para hacer actividades que sean placenteras.

7. No está de más utilizar los tiempos de espera para estudiar materias que sean fáciles, como trabajos breves o cortos, repasar apuntes u organizar materiales. Recuerda “El esfuerzo que hagas hoy, te hará realizar tus sueños mañana” (Quintana (1995:77))

IV. Características de un Programa de Estudios

El programa de estudios debe reunir ciertas características para que ayude a una mejor distribución del tiempo. Este debe ser:

- A. Dinámico y flexible: que no sea rígido y se pueda modificar cuando sea necesario. Se debe proveer para lo inesperado. A veces no se separa el tiempo para llegar de un lugar a otro.
- B. Realista: que se pueda llevar a cabo cómodamente sin presiones innecesarias.
- C. Concreto: por escrito, específico y que se pueda revisar periódicamente.
- D. Personal: de acuerdo a las necesidades y actividades específicas y al tiempo que cada una necesita.

a. Familia y amistades

Es recomendable dialogar con la familia para que sepan las horas de estudio programadas de manera que no haya interrupciones. Se sugiere colocar un letrero en la puerta a la hora de estudiar de tal forma que no se tenga acceso ni a las llamadas telefónicas. Con los amigos se puede llegar a unos acuerdos de manera que haya un respeto a las horas de estudio. Al detectar a las personas que impiden aprovechar el tiempo ayuda a poder explicarles más claramente cuándo la prioridad es estudiar. A veces es necesario saber decir que no. La verdadera madurez es saber posponer el placer a la responsabilidad. El cultivar las relaciones es importante; pero cada actividad requiere de su tiempo y espacio.

b. Lugar de estudio

La cama no es el mejor lugar para estudiar. Desde que el individuo nace se le ha enseñado que ésta es para dormir. Al estudiar acostado se está dando un mensaje contradictorio lo cual puede ser un interruptor para la concentración.

Siempre que se pueda, el mejor lugar es la biblioteca; pues tiene las condiciones adecuadas para evocar la concentración y eliminar las distracciones externas. Cuando se estudia en otro lugar, como en el hogar, se recomienda tener buena ventilación e iluminación, una mesa o escritorio libre de objetos que distraigan; colocarla preferiblemente frente a la pared. Tener un asiento cómodo, pero no al punto que invite a dormir; pues el aprendizaje

requiere energía y actividad mental. Este lugar debe estar acondicionado de tal forma que ésta actividad de estudio se convierta en un ritual y en una cita con tu intelecto en un sitio especial. No se aconseja comer, ver televisión, oír música o recibir llamadas telefónicas en este lugar.

c. Métodos de Estudio

El método de estudio es el estilo de estudio, cantidad y calidad de tiempo dedicado a cada material y la manera que se trabaja con las características individuales que cada persona utiliza para estudiar. Se deben tomar en consideración las siguientes características:

1. Si se establece el hábito de levantarse con poco tiempo para llegar a la Universidad, el día se empieza con un ritmo acelerado, con tensiones innecesarias. Como consecuencia se pierde el control de la programación establecida, lo que a su vez puede afectar la calidad de las actividades. De no ser posible asumir este hábito, se recomienda agregar unos 15 minutos a sus cálculos y preparar la noche anterior todo cuanto se necesita para el día siguiente tomando en consideración el no comprometerse a asumir responsabilidades que no se pueden asumir. Si el tránsito a la Universidad conlleva mucho tráfico se debe dejar tiempo para situaciones imprevistas.

2. Utilizar para estudiar las horas en que se aprende mejor. En esos periodos estudiar las materias más difíciles. Sin embargo, se recomienda en la primera media hora estudiar material que sea fácil y agradable; esto le motivará a seguir con la tarea. Luego de descansar cinco minutos se procede a estudiar una hora el material más difícil y retante seguido de un descanso de diez minutos. Se puede concluir con otra hora de estudio de un material fácil.
3. Se recomienda no estudiar períodos largos. Tres secciones de estudio bien organizadas se pueden aprovechar mejor que nueve secciones con cansancio físico y mental.
4. Es conveniente estudiar materias que no tengan relación porque de lo contrario pueden causar confusión.
5. Se sugiere después de la clase repasar y organizar los apuntes que se toman de los cursos de historia, humanidades y filosofía. Sin embargo, los cursos que requieren una participación más activa es mejor repasarlos antes de la clase como los idiomas, ciencias y matemáticas.
6. Se puede dejar para por la tarde o la noche la preparación de mapas y gráficas porque no requieren de una concentración intensa.