REFERENCIAS

Carey, B. (6 de Setiembre de 2010). Forget What You Know About Good Study Habits. Recuperado el 18 de Julio de 2014, de The New York Times: http://www.nytimes.com/2010/09/07/health/views/07mind.html

Clarke, N. (s.f.). Why Is it Important to Eat Breakfast Before a Test? Recuperado el 17 de Julio de 2014, de Global Post: http://everydaylife.globalpost.com/important-eat-breakfast-before-test-24179.html

Doran, G. (1981). "There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives". Management Review (AMA FORUM) 70 (11): 35–36.

Glickman, A. (s.f.). Center for Teaching and Learning. Recuperado el 16 de julio de 2014, de Stanford University Academic Skills Coaching:file:///D:/Mis%20Documentos/Downloads/1314%20 ActiveLearning.pdf

Herrera, L. y Lorenzo, O. (2009). Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios. Un aporte a la construcción del Espacio Europeo de Educación Superior. Educación y Educadores, 12(3), 75-98.

Hoyland, A., Dye, L. y Lawton, C. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. Nutrition Research Reviews, 22, pp 220-243. doi:10.1017/S0954422409990175.

Wheeler, M. (22 de Agosto de 2012). UCLA Newsroom Science and Technology. Recuperado el 17 de julio de 2014, de http://newsroom.ucla.edu/releases/cramming-for-a-test-don-t-do-it-237733

Yemm, G. (2013). Essential Guide to Leading Your Team: How to Set Goals, Measure Performance and Reward Talent. Pearson Education. pp. 37–39. ISBN 0273772449. Extraído 2014-08-07.

BFE.UP

casaup.up.edu.pe

219-0100 (Anexo 2261/2390)

bfe@up.edu.pe

Casa del Estudiante (Pabellón z)

Bienestar y Formación Estudiantil | UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO

GUÍA DE ESTRATEGIA ACADÉMICA

LÍDERES CON PROPÓSITO
PARA EL MUNDO

Universidad del Pacífico

1. PLANIFICA TU VIDA ACADÉMICA

Es importante que sepas que la Universidad tiene **documentos que guiarán tus acciones y orientarán tu toma de decisiones** durante tu permanencia.

1.1 REGLAMENTO DE ESTUDIOS DE PREGRADO

Será tu principal herramienta para tomar decisiones académicas. Es tu responsabilidad conocer tus derechos y cumplir con tus deberes en la Universidad.

Descárgalo ingresando en la siguiente ruta:
daar.up.edu.pe/#reglamentos-up

1.2 CALENDARIO ACADÉMICO UP

Te permitirá conocer las fechas importantes del año en la UP, tales como tiempos de evaluaciones, trámites académicos y administrativos. Por ejemplo: matrícula, retiro de curso o de ciclo, entre otros.

Descárgalo en la web de DAAR Pregrado:
daar.up.edu.pe

1.3 PLAN DE ESTUDIOS

Este recurso te permitirá programar y dosificar tus cursos.
Es imprescindible para gestionar adecuadamente tu carga académica.

Descárgalo ingresando en la siguiente ruta:
daar.up.edu.pe/planes-de-estudio/

Debes tener a la mano tu usuario y contraseña UP

1.4
REGLAMENTO DE EXPERIENCIAS FORMATIVAS ESTUDIANTILES (EFE)

Este recurso te ayudará a conocer tus créditos de experiencias formativas estudiantiles (EFE).

Recuerda que deberás completar tus créditos EFE para poder egresar.

Descárgalo ingresando en la siguiente ruta:
daar.up.edu.pe/#reglamentos-up

1.5
SÍLABO

Es una herramienta de planificación del curso que te permitirá optimizar tus tiempos durante el periodo académico en curso.

Contiene los siguientes datos:

Si le prestamos especial atención a los puntos **evaluación y cronograma**, descubriremos todas las características de tus evaluaciones.

Lo encontrarás en el sistema Blackboard de cada uno de tus cursos ingresando en el siguiente enlace:
https://campusvirtual.up.edu.pe

Ejemplo:

CURSO MATEMÁTICAS I

- ¿Qué te van a evaluar? Sistemas de ecuaciones y matrices.
- ¿Cómo te van a evaluar? Práctica calificada 1.
- ¿Cuánto peso tendrá esa calificación en tu nota final del curso?

Instrumento	Ponderación
Controles	10%
Prácticas calificadas	30%
Examen parcial	30%
Examen final	30%

1.6
PROPIEDAD INTELECTUAL

Debes **citar adecuadamente** tus trabajos escritos y presentaciones cuando incluyas ideas de otro autor en forma resumida, parafraseada o textual; la definición de un término establecido, y/o cuando uses tablas y datos estadísticos.

Descarga la guía de citación APA en la siguiente ruta:
https://up-pe.libguides.com/

2. MONITOREA TU DESEMPEÑO ACADÉMICO

El control y orden de las notas que recibes permitirá que tengas un rápido análisis de tu rendimiento, contribuirá con tu toma de decisiones y el establecimiento de objetivos académicos.

2.1 REGISTRO DE NOTAS

Llevar un registro de tus calificaciones te permitirá tomar medidas **oportunas** y planificar **acciones** a seguir.

Ejemplo:

Curso:									
Control1	PC1	Control2	PC2	Examen parcial	Control3	PC3	Control4	PC4	Examen final

2.2 PROMEDIO PONDERADO

Para calcular tu **promedio ponderado**, solo deberás seguir los siguientes pasos:

1. Multiplica la nota de cada curso por el número de créditos del mismo.
2. Haz la sumatoria de esos resultados.
3. Divide entre el número de créditos académicos matriculados.

Ejemplo:

Curso	Créditos	Nota
Matemáticas I	5	14
Lenguaje I	4	14
Introducción a los Negocios	4	16
Economia	4	13

$$\frac{[(5x14) + (4x14) + (4x16) + (4x13)]}{17 \text{ (total de créditos: } 5+4+4+4)} = 14.24$$

El promedio ponderado no se redondea.

2.3
OBJETIVOS S.M.A.R.T

Al preguntar a los estudiantes UP cuál es su meta en el presente ciclo, las respuestas más comunes suelen ser:

Ejemplo:

“Sacar mejores notas.”
Esto es demasiado general ¿qué significa exactamente eso?

“Obtener 1 punto más que el ciclo anterior en mi promedio ponderado.”

Es cuantificable. El siguiente paso es identificar qué acciones implementar para llegar a tu meta y cómo convertirlo en SMART:

S.M.A.R.T

“Dedicar como mínimo 50 minutos diarios al repaso de lo abordado en clases.”

S	(specific)	Implica una acción concreta.
M	(measurable)	Tiene un indicador: 50 minutos.
A	(achievable)	Te exigirá disciplina y motivación, pero es alcanzable.
R	(relevant)	Es necesario que lo consideres relevante para generar compromiso con tu meta.
T	(time-related)	Tiene un tiempo límite: 14 semanas de clase.

3. PLANIFICACIÓN DE SESIONES DE ESTUDIO

Para optimizar tu rendimiento académico, es importante que administres tu tiempo, organices tus materiales, tengas un ambiente adecuado y selecciones a tus compañeros de estudio.

3.1
ARMA TU HORARIO

Te invitamos a **armar tu horario** considerando actividades de autocuidado (horas de sueño, alimentación, etc.), incluyendo el tiempo que dedicas a tus relaciones interpersonales (familia, amigos, pareja, entre otros.), transporte, experiencias formativas estudiantiles, etc.

De esta manera podrás ver el **"tiempo real"** del que dispones para cada una de tus actividades.

Por último, no olvides ser flexible, revisar constantemente tus actividades y dejar espacio para los imprevistos.

3.2
ORGANIZA TUS BLOQUES DE ESTUDIO

Primero, detecta tus horas de mayor lucidez, algunos tienen más energía por las noches y otros en el día; según eso, organiza tus bloques de estudio.

Para poder calcular tus tiempos de estudio, te recomendamos lo siguiente:

Si estudias más frecuentemente, tus bloques de estudio podrán ser cada vez más cortos y podrás organizar mejor tus tiempos.

Además, divide tus temas de estudio en BLOQUES que puedan ser manejables.

Ejemplo:

Para el curso Gestión de Personas

Puedes dividir un tema principal del curso Procesos de Gestión de Personas, en dos subtemas:

- ✓ Diseño de puestos.
- ✓ El proceso de contratación.

Tus bloques de estudio se harán de la siguiente manera:

Tiempo total: 2 horas

Tema principal: Procesos de Gestión de Personas

3.3
ORGANIZA EL CONTENIDO QUE ESTÁS A PUNTO DE ESTUDIAR

Esto suena obvio, pero, si no lo haces, desperdiciarás horas tratando de memorizar (conceptos, procedimientos, etc.) sin encontrar ilación o sentido, lo cual hará que sea mucho más difícil comprender lo que estudias y aún más difícil será el tratar de recordar y evocar lo que estudiaste.

Ejemplo:

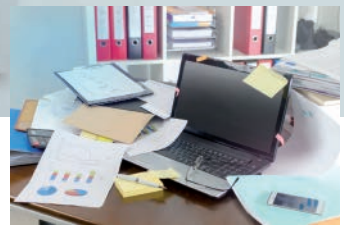
Muchos cursos trabajan con diapositivas; no creas que basta con tenerlas impresas, recuerda primero darles un orden:

- ✓ Identifica el tema principal.
- ✓ Destaca los subtítulos y revisa las subdivisiones o clasificaciones de los mismos.
- ✓ Ordena de lo general a lo particular.
- ✓ Si te cuesta mucho hacerlo, puedes recurrir a tu sílabo, allí verás el orden de los temas.

Haz lo mismo con los apuntes de tu cuaderno

Al hacer esto lograrás tener un hilo conductor, que te permitirá retener mejor la información y, sobre todo, recuperar esa información para que la plasmes en tus evaluaciones.

¿Dónde preferirías comenzar a estudiar?



3.4
ORDENA TUS MATERIALES DE ESTUDIO

Desde inicio del ciclo procura tener un orden de los materiales que vas recibiendo y que vas elaborando; te aconsejamos tener en casa un archivador (fólder, cajón) por curso, así podrás tener clasificados los materiales físicos que necesites (resúmenes, mapas conceptuales, anotaciones, cuadernos, separatas, sílabo); lo mismo debe suceder con los archivos virtuales.

3.5
ELIGE UN AMBIENTE ADECUADO

Para optimizar tus horas de estudio, es importante que cuentes con un ambiente adecuado, que cumpla con las siguientes condiciones:

- Adecuada ventilación e iluminación.
- Un asiento cómodo, pero no tanto, pues podrías adormecerte.
- Puedes escuchar música mientras estudias, pero procura que esta no sea fuerte ni estridente, y que no te incite a bailar o cantar, ni que te quedes pensando en la letra. Te recomendamos música instrumental, new age, bossa nova, etc.
- No tengas a la mano el celular, pues te verás tentado a revi las actualizaciones, mensajes de Whatsapp, Facebook, Instagram, Tik Tok, etc.

3.6
SELECCIONA TU GRUPO DE ESTUDIOS

Si prefieres estudiar solo, es una buena opción, pero puedes probar también afianzar lo aprendido en grupo. Si optas por lo último, debes asegurarte de:

- **Armar grupos de 3 o 4 compañeros**, que el ambiente tenga suficiente espacio para cada uno y, si cuenta con una pizarra acrílica, mejor.
- **Que todos tus compañeros (incluido tú) estén interesados** en aprobar el curso y hayan revisado y estudiado previamente, es decir, el estudio en grupo es la consolidación y práctica de lo que ya está estudiado.
- **Que se establezca los temas que estudiarán**, siempre es mejor plantear objetivos de la sesión grupal de estudio, así, hacia el final, reconocerán mejor sus logros de aprendizaje.

4. PAUTAS PARA RENDIR EVALUACIONES

A lo largo de tu vida universitaria deberás rendir aproximadamente 100 exámenes (considerando solo parciales y finales). ¿No crees que vale la pena adoptar estrategias que optimicen el rendimiento en tus exámenes?

4.1
ANTES DE UNA EVALUACIÓN

Con los datos claros:

Revisa el rol de exámenes parciales y finales cada semestre y estate atento a cualquier anuncio de cambio.

Consigue exámenes pasados:

Pide prestado exámenes anteriores, para que tengas una noción de la estructura del examen. Esto te ayuda a familiarizarte con las características de la evaluación y te puede servir para practicar simulacros de examen.

Duerme lo suficiente:

Es necesario que duermas, aun cuando sientas que estudias mejor de noche, si no lo haces, tu velocidad de respuesta en el examen se podría ver disminuida (Wheeler, 2012).

Ten una actitud positiva:

Cualquier pensamiento negativo y derrotista respecto a tu rendimiento en las evaluaciones debe reemplazarse por pensar que tu esfuerzo sostenido al estudiar se verá reflejado al dar tus exámenes. La autoconfianza debe ser el resultado de tu buena preparación.

Toma desayuno:

Existen investigaciones donde se evidencia mejores calificaciones en estudiantes que toman desayuno antes de su examen a diferencia de los que no lo hacen (Clarke, s.f.; Hoyland, Dye y Lawton, 2009).

Sé puntual:

Cuidado con quedarte dormido el día del examen; coloca dos alarmas para despertarte. Estar apurado y preocupado por llegar tarde hace que tu sistema nervioso se sobreestimule y te pongas ansioso, porque luego, lograr la calma en el examen puede costarte más tiempo.

4.2
DURANTE UNA EVALUACIÓN

Escaneo general:

Al recibir el examen dale una revisada general, lee las preguntas y apunta al lado cualquier idea que aparezca sobre su resolución (p.ej. fórmula a utilizar, conceptos base, etc.).

Comienza por aquellas preguntas que consideres más fáciles (o menos difíciles); si te topas con preguntas de similar dificultad, dale preferencia a aquellas que te otorguen mayor puntaje. El ir asegurando puntos hará que estés más calmado.

Deja para el último aquella pregunta que no recuerdas cómo resolver, de lo contrario, el correr del reloj jugará en tu contra y eso es lo menos indicado para pensar con claridad.

Mantén el orden:

Si quieres evitar errores, como confundir un 3 por un 8, omitir un signo negativo, o multiplicar en vez de dividir, entonces resuelve ordenadamente tu examen. Cuando practiques tus ejercicios, resuélvelos también en orden.

No mires al lado:

Enfócate en tu examen, ver cómo otros lo resuelven no contribuirá en nada, solo te generará más ansiedad.

Patea pensamientos negativos:

Si durante el examen te pasas más tiempo imaginando la desgracia que será tu vida si no lo apruebas; entonces te sugerimos que “patees” para más tarde esos pensamientos (no los reprimas), solo repite: En el minuto en que termine el examen pensaré en ello, mas ahora debo dedicar cada minuto a mi examen.

Recuerda que cada minuto dedicado a cualquier otra cosa que no sea tu examen, es un minuto perdido; daría lo mismo que no tuvieras el examen en frente, o si lo tuvieras al revés.

4.3
DESPUÉS DE UNA EVALUACIÓN

Debes revisar en qué te equivocaste, sobre todo si no obtuviste los resultados que esperabas. No solo se trata de que te fijes cómo se hacía un ejercicio o cuál era la respuesta correcta, se trata de que lo analices y **puedas ajustar tu método de estudio al curso en específico**. Ejemplo: darle más fuerza a la parte teórica, ser más específico y no quedarse en conceptos generales, etc

Te aconsejamos revisar si las respuestas que no contestaste bien se debieron a que:

No leíste bien la pregunta:
No des nada por supuesto, a veces una pregunta se puede parecer a otra que viste mientras estudiabas, sin embargo, no te adelantes.

Por descuido omitiste un número, palabra o signo:

Recuerda lo desagradable de arrepentirse por haber arruinado una resolución por un número mal escrito o un signo obviado, cada paso debe ser dado con cautela.

No pudiste evocar algo que memorizaste:
Ten claro que aprender no es grabarse un ejercicio, el objetivo de la enseñanza es la comprensión de los conocimientos.

Te faltó tiempo:
Necesitas ser consciente de tu rapidez y eficacia, para ello, practica simulacros de examen, manejando y ajustando tus tiempos.

La mejora de notas no solo radica en tener más horas de estudio, sino también en aprender a rendir evaluaciones.

4.4
¿COMO PREVENIR LA ANSIEDAD EN LAS EVALUACIONES?

Si solo pensar en EXÁMENES te pone nervioso, tu mayor dificultad podría ser la ansiedad durante las evaluaciones. Si consideras que es tu caso, debes saber que la clave para el manejo de la ansiedad es la **prevención** que impide que llegues a situaciones pico que pongan en riesgo tu estabilidad emocional. A continuación te damos algunas recomendaciones:

- **Asiste a clases:**
  No faltes, cada sesión te permitirá conectar con la secuencia de los temas, además te dará confianza el saber que no hay espacios en blanco.

- **Pregunta en clase:**
  Si hay un tema que se te está haciendo sumamente difícil de entender o retener, pregunta en clase a tu profesor, esto hará que al estudiar y en las evaluaciones, evoques más fácilmente. Recuerda que la duda es parte del aprendizaje.

- **Repasa:**
  Acostúmbrate a repasar lo tocado en clase el mismo día. Si agregas esto a tu rutina, verás cómo tus niveles de ansiedad van disminuyendo, puesto que te vas volviendo agente activo de tu manejo de temas y se va acrecentando tu autoconfianza.