

DATAZOS

Para el estudio
universitario

Unidad Pedagógica-FCE-UNLP

Datazo de emociones

En este recurso reunimos herramientas para aprender a reconocer la emociones presentes en el estudio y poder gestionarlas para favorecer los aprendizajes en la facultad. Tales emociones a veces puedan actuar como un obstáculo en tu desempeño académico sino se sabe que hacer con la información que brindan.

A través de varias dinámicas y ejercicios sencillos podrás comenzar a ponerlos en práctica para mejorar tu estudio y llevar la rutina de la facultad de una manera equilibrada. Evitando los extremos (ni con altas exigencias para estresarte, ni tampoco dejar que fluya sola).

Este registro emocional lo consideramos como un camino personal, por lo que vos elegirás las herramientas que más te resuenen.

¿Para qué recomendamos este DATAZO? Para...

- ...conocer e identificar tus emociones en el estudio.
- ...registrar cómo pueden influir en las diversas materias, y a lo largo de la carrera.
- ...gestionar las emociones para propiciar un estado de equilibrio académico-emocional.
- ...reconocer signos de estrés académico.
- ...afrontar de manera favorable situaciones estresantes (evaluaciones).

Nos ponemos en contexto **¿Por qué hablamos de esto en la facultad?**

La vida académica requiere que tomes parte activa en diversas actividades como estudiante: inscribirse a las materias, ir a las cursadas, hacer TP, tomar apuntes, rendir, estudiar, aprender, socializar, etc. Estas actividades implican esfuerzo y responsabilidad para estar al día (o lo más posible) con las cursadas, ya que sos vos el/la protagonista de tu trayectoria académica.

Ahora bien, pueden ponerse de manifiesto exigencias que interfieren en lo propio del estudio, asociadas a ciertas creencias, respecto al rol como estudiante universitario que pueden ser obstaculizadoras del rendimiento académico.

Por ejemplo, “pensar no soy bueno para esto”, “no voy a poder”, “es imposible rendir esa materia” “siento que la facultad no es para mí”.

Sumado a esto, no olvidemos que además de la facultad también asumimos roles en la vida cotidiana (hija/o, padre/madre, trabajador/a, amiga/o, etc.) que pueden generar otras exigencias vinculadas a otras áreas de la vida como el trabajo, familia, deportes.

Podemos observar que a la facultad llegamos con esos otros roles y ocupaciones, además de construir el rol de estudiante.

Como en cualquier otro ámbito en el que nos encontramos, las **EMOCIONES**, también se hacen presentes en la facultad y en ocasiones, irrumpen haciéndose protagonistas del estudio: ¿Qué me está pasando?, ¿por qué me siento así en la materia?, etc.

Puede aparecer alegría, al aprobar exámenes, entusiasmo al cursar una materia que quería, calma al pasar de año. Y/o también, miedo frente a una situación de examen, acompañado de ansiedad, nervios y estrés.

En ocasiones puede que se haga difícil y surja lo que llamamos "sobrecarga emocional".

Pero...¿Qué es y cómo puede presentarse esta carga emocional?

Llamamos sobrecarga emocional al estado en el que sentimos que nuestras emociones se vuelven abrumadoras, resulta difícil encontrar el MODO de manejarlas y qué hacer con ello. Culminamos con agotamiento, desmotivación y frustración con nuestros objetivos.

Puede derivar del hecho de enfrentar varios desafíos como puede ser muchos parciales en pocos días, cumplir con cuestiones del trabajo y de materias a la par, no tener una buena organización del tiempo, sentir que no te alcanza el día, etc.

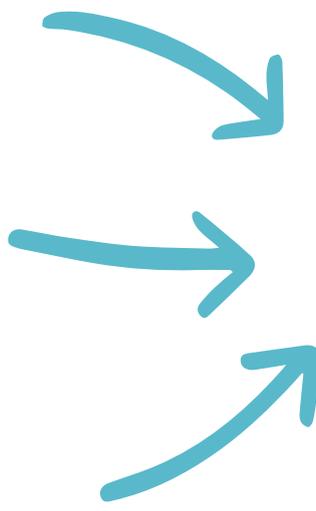
En todo este escenario de nuevas rutinas, vivencias y actividades, no estamos separados de lo que vamos sintiendo. Entonces, registrar, identificar las emociones, poder gestionarlas es muy importante para toda nuestra vida y en especial en esta etapa universitaria.

Entonces ¿de qué hablamos cuando decimos la palabra emoción?

“Proviene del latín emotio, y significa movimiento o impulso. Son estados afectivos, reacciones subjetivas al entorno que “nos mueven”. Estas reacciones tienen un origen fisiológico que se manifiesta con cambios a nivel físico (sensaciones), como psicológico (pensamientos, actitudes, creencias).

Con este DATAZO Te orientaremos en este camino de hacer de las emociones amigas/aliadas del aprendizaje.

Esta organizado en tres partes para que puedas ir de a poco en este camino. Contarás con ideas y ejercicios para poner en práctica.

- 
- PARTE 1 Comencemos por conocernos.**
 - PARTE 2 Mis emociones en las materias.**
 - PARTE 3 Repensar y revisar los planes de acción del estudio de ahora en adelante.**

Si hay alguna duda en la lectura del datazo podés escribirnos a pedagógica@gmail.com

¿Comenzamos?

Parte 1 Comencemos por conocernos:

Primero lo primero: ¡CONOCETE!

Conocerte resulta clave para aprender a vincularte con tus emociones de un modo creativo y asertivo: identificar cuáles son las creencias que te abren posibilidades para crecer y potenciar tus recursos, habilidades y conocimientos; cuáles las que te limitan y cierran puertas.

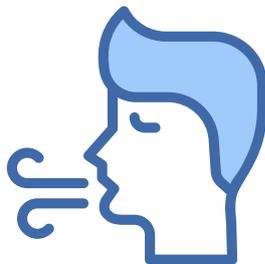
Por ejemplo, en ocasiones ante las primeras experiencias de desaprobación de exámenes, aparecen frases como: “probé todas las instancias para estudiar y sigo desaprobando, entonces no me da”; “creo que es difícil aprobar tal materia”, “creo que a esta fórmula nunca la voy a entender”... Entonces, allí estoy cerrando cualquier posibilidad de nuevos aprendizajes, tanto académicos como personales.

Las emociones se hacen presente frente a estos diversos escenarios y pueden actuar como favorecedoras o obstaculizadoras del aprendizaje.

“Dejar de pensar de manera negativa, desarmar creencias que generan una falsa comodidad y empezar a sentir” ¡es nuestra invitación!

Podés tomar unas hojas o cuaderno para ir haciendo las anotaciones que consideres.

Te invitamos a realizar un ejercicio de relajación y respiración:



Perderle el miedo a las frustraciones:

A lo largo de tu trayectoria académica irán apareciendo diferentes situaciones que no resultarán como esperabas: desde desaprobar un examen, cursar una materia que no te agrade demasiado, no empatizar con el profesor, etc. Y esas “frustraciones” lejos de desanimarte, ayudan a que puedas fortalecerte y continuar tu recorrido, con nuevos aprendizajes. Como decíamos anteriormente, elegir la **facultad supone apostar por un proyecto personal, pero eso significa también que vas a reversionarte muchas veces hasta que llegues a la meta.**

A veces puede que sientas que el viaje se hace más pesado, otras más liviano y así sucesivamente. La invitación es a mirarte, conocerte y descubrir nuevos aprendizajes emocionales que te conducirán a lograr tus objetivos.

Ahora bien, vos podrás pensar en este momento: “si yo ya me conozco, sé cómo me llamo, quién soy, cómo soy...” **¿a qué se refieren entonces con conocerse?**

En primer lugar es una invitación a reflexionar sobre vos, sobre quién vas siendo y qué vas necesitando. Cómo podés ir integrando tus aprendizajes para la carrera. No somos los mismos desde que empezamos la facultad a cuando terminamos. Sino que vamos siendo en ese trayecto por el cual vamos recorriendo. Y este ir siendo depende de las circunstancias, de lo que vaya pasando, de lo que no pase y fundamentalmente de qué te pase a vos con eso y qué hagás para usarlo a tu favor a lo largo de la carrera.

No podemos conocernos sin permitirnos primero el espacio para ello, y parece obvio, pero no siempre estamos dispuestos para nosotros. Así como te preparaste para conocer a alguien que te gusta, la invitación es a que hagás lo mismo con vos. Date el lugar, permitite encontrarte, conocerte y aceptarte. Acordate que vamos siendo, y esto significa que siempre tenemos la posibilidad de cambiar.

En segundo lugar este proceso supone los encuentros con los otros, docentes, compañeros/as de cursadas, amigos/as, tutores, etc. A partir de los vínculos podemos ir encontrando y aprendiendo cosas nuevas.

Te invitamos a que prestes atención a cuando empezaste la facultad y tuviste los talleres de ingreso, ¡cuánta gente nueva!. ¿Cómo te sentiste?



Tal vez, hayas empezado a formar un grupo de compañeros/as, conociendo diversidad de docentes en las distintas materias; y ello que empezó a ser tu nueva rutina se fue entremezclando lo que vos ya conocías del colegio o de otras experiencias de cursadas en otras unidades académicas. Brindándote nuevos conocimientos y aprendizajes: desde conversaciones, charlas, encuentros, modos de resolver tareas en grupos, etc.

Puede que resulte confuso al principio identificar las emociones, pero para eso aprovechamos a contarte un poco más sobre ellas:

Algunas emociones se denominan **básicas**, ya que se reconocen gestualmente en todo el mundo. En cualquier lugar y aunque no hablemos el mismo idioma, podríamos identificarlas.

-Mirá las siguientes imágenes y pensá con cuál te identificás en este momento de aprendizaje...



1- **Calma o alegría** (“voy con las materias al día o mayormente”)



2- **Miedo o enojo** (“no puedo comenzar a estudiar”, “me siento trabado/a no se como estudiar”)



3- **Ansiedad** (“se me vienen todos los parciales”, “no sé como voy hacer, seguro voy a desaprobar todo”, “quiero estudiar para las materias ya”)

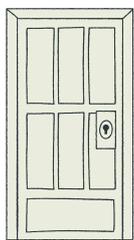


4- **Tristeza** (“me siento desmotivado/a”, “abrumado/a de la cantidad de estudio”, “me exijo mucho”)

“Conocer cómo nos sentimos y qué nos pasa con eso nos permite saber qué podemos HACER para poder avanzar en el estudio”.

¿Cómo me siento?, ¿Qué me genera la materia puntual que estoy estudiando?

Para poder “identificar” **HACIA DÓNDE** orientar tu plan de acción y encontrar el “norte”, podemos identificar tres situaciones y su llave de salida: **MOTIVACIÓN, MÉTODO DE ESTUDIO, CREENCIAS Y PENSAMIENTOS LIMITANTES**



En relación a la **MOTIVACIÓN**, pueden aparecer momentos de ausencia de estudio: no “tengo ganas de estudiar” - Afecta la voluntad de hacer "esa/s tarea/s"



La llave de salida frente a la falta de motivación es la **DISCIPLINA**:

Empezá por organizar y planificar las tareas, hacé una lista de actividades cortas que puedas cumplir; recordá que deben ser realistas y flexibles. Y compartirlas con un compañero/a, amigo/a o incluso con algún espacio de la facultad (como la UP) en el que puedas hacer el seguimiento y sentirte acompañado/a. La clave es ¡mantenerte en acción!

Proponete 2 o 3 tareas cortas por día para empezar, y conservá una rutina en la que continúes con actividades placenteras (deporte, recreación, vida social, etc.). De este modo vas a sentirte con más energías para sostener la rutina. La organización y la disciplina son aliados para la motivación.



Respecto a tu propio **MÉTODO DE ESTUDIO**, podés registrar la falta de estrategias de estudio: No todas las materias se estudian del mismo modo, ni podemos aplicar las mismas técnicas de estudio. Puede suceder, por ejemplo, que las estrategias para aprender, memorizar y recordar que te funcionaron en contabilidad, no resulten para administración.



La llave de salida: **PARAR, RESPIRAR Y RECREAR**. Evitar creer que sos vos el que no podés, que la materia es imposible y que nunca vas a aprobarla ¡Nada de eso es verdad! Simplemente, hacer consciente la necesidad de **RE-CREAR** un nuevo método para este momento y esta materia. Con lo que ya contás y lo nuevo que te desafía incorporar.

Comenzá por identificar qué estrategias conocés y te resultaron y cuáles son las que no funcionan en este momento; identificar tus fortalezas para aprender y tu estilo de aprendizaje (si predomina lo visual, la lectura, la escritura, lo auditivo, la practica, “ hacer como si”, etc).

Y a partir de ahí, proponete qué podés ir implementando y andá registrando si funciona. Vas a descubrir que lejos de resultar un obstáculo, termina siendo una gran oportunidad para redescubrirte y ser artista de tu propia carrera.



Recordá

Si no podés solo/a TE RECORDAMOS que desde la UP estamos para acompañarte en desarrollar, crear tu propio método de estudio, a través de:

-Asesorías de estudio (cómo organizar tu tiempo de estudio, planificar tu rutina, prepararte para un parcial, etc.).

-Talleres con temas específicos como escritura, comprensión de consignas, entre otros.

-Recursos para acompañar el aprendizaje y estudio.

Para conocer más explorá nuestro IG:

pedagogica.fce.unlp o la sección en la [página web](#)



Y por último, el exceso de CREENCIAS Y PENSAMIENTOS LIMITANTES E INTRUSIVOS: urge cuando el único lente que utilizás es el de las ideas y pensamientos en su mayoría negativos sobre el estudio o el examen, y se manifiesta como una suerte de “mirada limitante” respecto a la materia, tu desempeño, etc. Pueden aparecer frases como “no puedo”, “no me aprobó”, “mejor lo hago después”, “esto no es para mí”.



La llave de salida: DESAFIAR tus creencias Y TRANSFORMAR-las en potencia. En esta llave de salida vas a poder integrar las anteriores. En principio, dejar de pensar es una misión imposible, y aunque quieras dejar de pensar, vas a generar más pensamiento.

La mente no para, todo el tiempo aparecen conversaciones internas. Cuando esas conversaciones te generan cansancio, fatiga, desgano, etc., es ahí cuando es necesario PARAR y DESACTIVAR tu mente.

Para ello te proponemos ejercicios de respiración y meditación.

También armar y poner tu play list favorita, juntarte con amigos/as para estudiar, salir a caminar son buenas opciones que ayudan y permiten volver a la calma.

Desactivar la mente para re-evaluar el CÓMO seguir. Dejar ir esos pensamientos, quitarle fuerzas para que puedas aparecer vos y vuelvas a reorganizar y crear tus propias estrategias. La llave es tu ACTITUD.



Podés escribir en una hoja esos pensamientos que aparecen para “sacarlos” de la mente. Analizarlos para cambiar las emociones displacenteras que esas ideas te pueden generar. Recordá que toda emoción nos brinda información y habilita para que hagamos algo...

Como pienso ¿actúo? un poco más sobre las creencias limitantes y POTENCIADORAS

Las emociones se generan a partir un pensamiento sobre alguna situación (por ejemplo, ténés un examen de una materia que es muy difícil para vos). Por lo que empiezas a pensar que no vas a poder aprobar, porque ya desaprobase en dos ocasiones y así siguen una serie de ideas que hacen que comiences a sentir una molestia, angustia, tristeza de lo que implicaría enfrentar esa situación de examen. Lo que trae en consecuencia: “no te presentas al llamado de la mesa”.

Estas “ideas, pensamientos” anticipatorios sería lo que llamamos **CREENCIAS LIMITANTES** porque ponen un bloqueo a poder avanzar, continuar, animarse a ir por aquello que queremos. A veces esas creencias son irreales (por que tal situación no sucedió, sino que pienso que podría pasar).

Si actuaremos frente a la misma situación del ejemplo pensando: “voy a prepararme nuevamente, pedir ayuda si lo requiere, organizarme para llegar bien, etc.” lo podemos llamar **CREENCIAS POTENCIADORAS**. Ya que me dan el pie, salto para animarme, arriesgar, probar e ir por esa meta que deseo. Eso no implica que sí o sí vamos a aprobar pero favorece la motivación, el ponerse en acción y tomar al error como parte de nuestro aprendizaje.

En el siguiente recuadro escribí esas creencias que te limitan y aquellas que pueden potenciarte:

Y cuando de vida académica hablamos, nos referimos a que puedas ir reflexionando sobre vos en relación a la facultad, a este momento, con las materias que cursas, con la energía que dispones y con tus creencias... ¡Ánimo! Ninguna situación es para siempre, si estás transitando un momento donde no sucede lo que esperabas, ya pasará. Lo mismo, si es tu mejor momento, disfruta. Las exigencias se modifican y la vida académica es dinámica y versátil en sí misma.

Ahora bien, tanto si sos estudiante del primer año como del último de la carrera, realizar estas reflexiones te va a permitir **NUEVOS MODOS DE VINCULARTE** con vos, con las materias, con la carrera y con tu futuro laboral. **¿Cómo?** brindándote herramientas de conocimiento personal, de regulación emocional y de empoderamiento.

Ahora veamos pequeñas acciones para hacer una PAUSA para continuar conociéndote un poco más en este momento:

MODO HIBERNACIÓN ACTIVADO: consiste en parar y mirar hacia el interior y reflexionar sobre cómo percibo HOY mi recorrido en la facultad. Tomate unos minutos y anotá palabras que resuenen, proponete salir del piloto automático.

Te invitamos a reconocer tus emociones y reacciones frente a situaciones.



El viaje comenzará en 3, 2, 1

¿Cómo te sentís hoy?

Anotá cada materia que estés cursando y pensá, ¿en todas sentís la misma emoción?

Si las materias fuesen personas, ¿Cómo te estás llevando?, ¿Tenés diálogo con ellas?

¿Qué necesitás para mejorar tu relación con ellas?

¿Qué te preocupa de esa relación?

Valoro como positivo en cada una de esas materias, mi...

Me admiro por...

Lo que me resulta difícil controlar en la facultad es...

Cuando estoy cansado/a...

¿Qué me molesta del comportamiento de los demás?

Me gustaría recibir un premio por...

¿Qué me gustaría escuchar más seguido?

¿A qué me gustaría dedicarle más tiempo?

Si trabajo en grupo ¿Qué suma de mi parte?

Si trabajo en grupo ¿Qué no aporta de mi parte?

¿Qué me gusta de mí hoy como estudiante?

Ahora, leé tus respuestas, ¿qué descubriste de vos hoy?

.....
.....
.....

Pensar en las materias y en la carrera como si fuesen personas, permite acercarnos de otro modo y poder dar cuenta que muchas veces, hábitos y modos de relacionarnos también los repetimos en la facultad.

Es como esperar que las personas cambien, que el profesor sea bueno, que me gusten todos los temas de las materias. Nada de eso es seguro, la única verdad es que sos vos quien asume el compromiso y elige día a día continuar.

Si nada cambia, ¡yo cambio y entonces todo cambia!



Podés volver a este material en diferentes momentos de tu carrera, de las materias...¡no siempre las respuestas van a ser iguales y eso es lo rico del mundo de las emociones! lo nuevo que nos aportan para luego poder evaluar y tomar ACCIONES que favorezcan el aprendizaje y contribuyan a mejorar tu modo de vincularse con las materias y con la carrera.

DIARIO EMOCIONAL

Para tomar conciencia de cómo nos sentimos podés usar el registro de emociones semanal y mensual que te ayudará a hacer visible cómo te sentís en el día a día y pensar estrategias para acompañar esas emociones. Esto es importante que se haga en forma cotidiana para lograr el hábito de tomar consciencia emocional.

Para realizarlo podés utilizar un calendario semanal e ir anotando por día cuál o cuáles emociones has identificado. Otra opción es escribir en un cuaderno/diario personal las emociones que sentiste y el motivo de la emoción.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo

Colocá el nombre de la emoción o resaltá el casillero con un color que lo identifiques con la emoción: alegría, miedo (ansiedad, preocupación, terror, fobia, pánico), tristeza, enojo, calma.

Si querés poner en prácticas más herramientas emocionales en la semana encontrarás más información en el [calendario semanal emocional](#)

Ahora te proponemos, un paso más al ejercicio anterior:

Cuando hayas finalizado el registro diario, agregá una palabra o dibujo que te recuerde el porque de esa emoción.

Por ejemplo:

“Alegría porque estamos avanzando con el grupo en la resolución del TP”, y a su vez “enojo” porque nos resulta un desafío coordinar para juntarnos.

Pueden convivir diversas emociones, porque dependen del contexto y las circunstancias... Por ello poder registrarlas para saber ante QUÉ situaciones aparecen, es la llave para ir diseñando nuevos planes de acción que posibiliten una **REGULACIÓN y aprendizaje sobre las emociones que te permitan continuar con las tareas y actividades académicas (sin que te limiten).**

Una vez finalizado el diario, ¿qué aprendiste sobre vos? ¿Qué emociones predominaron en tu día, en tu semana de facultad?



Objetivo: tomar conciencia de las emociones en el día a día en la facultad y el porqué de ellas. ¿Qué información me están brindando?

Parte 2 Mis emociones en las materias

Te invitamos a tomar registro de cómo te sentís en relación a esa o esas materias que estés cursando o aquella que te resulta “imposible”

Completá el [cuadro](#) para hacer visible donde está la punta del ovillo y poder buscar estrategias que ayuden a mejorar esas emociones y que te ayude a estar en MODO ACTIVO (un accionar que invita a la motivación, entusiasmo, etc.).

Poder escribir y visibilizar cómo te sentís con esa materia, impulsa a accionar y saber qué es lo que podés hacer para cambiar y generar un clima emocional favorable para el aprendizaje. ¡Si necesitás ayuda contás con la UP!

Cada MATERIA SU ESTUDIO

Es importante saber que cada materia tiene su forma de estudiarla, con su vocabulario específico, formas de presentar la información (textos, materiales de cátedra, videos) y también la manera en que el docente explica y evalúa.

Compartimos orientaciones a tener en cuenta al momento de estudiar alguna materia, teniendo en cuenta esto te ayudará a que tus emociones sean facilitadoras para el aprendizaje y su recuerdo.



Veamos algunas de ellas [aquí](#)

Sobre el estrés en el estudio

Imaginate que tenés que estudiar para un examen en poco tiempo y se te pierden los materiales de estudio (resúmenes, fotocopias) o estás llegando a rendir a la facultad y el micro se “rompe” por lo que no llega a tiempo. O que te llevás un susto grande en la calle antes de ir a estudiar a tu casa. **¿Pensás que sería posible en esas circunstancias ponerte a estudiar?, ¿concentrado/a?, ¿atento/a?** Gran parte de tu energía y pensamientos estarán pendientes de esa situación intentando volver a un estado de calma, ya que podrás haber sentido nervios, miedo, sorpresa, etc.

Es por eso que frente a ciertas emociones que podemos llamar “displacenteras” en ese momento no estarás al 100% disponible para el aprendizaje. Es decir, intentar ponerte a leer un texto de economía o responder de manera tranquila el examen oral te costará.



Para ayudar a bajar los niveles de estrés podés comenzar reflexionando:

¿Qué conozco yo del tema en cuestión?

¿Con qué otro tema lo puedo relacionar?

¿Para qué me puede servir aprender este contenido?

¿Qué estrategia puedo usar para leer o ver ese material? App de lectura a voz, video subtulado, etc.

Crear tus propios materiales de estudio para hacerlo como te gusta también ayudará a que te sientas confiada/o en esos momentos de estrés. Una herramienta clave es identificar **¿cómo aprendés?** es decir, si tu manera de acceder a la información es mayormente visual, podrías armar cuadros, esquemas, mapas mentales, usar colores, etc.

Generando equilibrio entre mis emociones y mi MANERA DE APRENDER:

Para disminuir la ansiedad que en ocasiones se genera con el estudio de una materia, una buena opción es además de preparar los materiales, tener el programa de la materia, conocer la modalidad del examen es Indagar **¿cómo aprendo yo?** Comenzá con dos preguntas claves que figuran en los dos recuadros debajo:

¿Cuáles son mis **fortalezas** en el estudio?

¿Cuáles son mis puntos **débiles/desafíos?**

Tomar noción de estas respuestas ayuda a saber donde deberás poner más tu energía o cuáles serán los aspectos que llevarán más dedicación o colaboración con otros, etc.

Otra manera de identificarlo es pensar cómo sentís vos que aprendes en el día a día... ¿Te sentís más a gusto leyendo, escuchando podcast, al docente en las clases teóricas? ¿Te gusta más ver videos, documentales, gráficos, imágenes? o ¿Sentía que aprendes más cómodo/a cuando haces, practicas, haces “como sí” en alguna situación?

Conocer esto puede favorecer la motivación y predisposición de interactuar con los materiales de estudio. Y entender muchas veces porqué algunas clases me motivan más que otras. Estas diversas maneras de aprender también se hacen presentes en los que enseñan, teniendo su predominancia unos por otros. Todas son necesarias y favorecedoras del aprendizaje. Cuantas más veces “veamos” ese contenido por múltiples modos mejor será la memorización y su posterior recuerdo.

Algunas ideas de como potenciar las diversas formas de acceder al contenido. **¿Te resuena alguna de ellas?**

Te gusta hacer y **mirar** cuadros, gráficos, usar colores al resumir, mirar videos explicativos, pensar en imágenes. Utilizar resaltadores, mapas mentales, líneas de tiempo, dibujos o imágenes será un aliado que favorecerá tu aprendizaje.

Preferís **escuchar** clases, estudiar hablando en voz alta o con otros. ¿Los exámenes oral son de tu preferencia?

En el caso de que tengas que leer cantidad de textos una opción que te favorecerá es utilizar algún lector de textos, mientras podés ir tomando nota. También escuchar podcast sobre algún tema de la materia o vos misma/o grabarte para luego repasar volviendo a escuchar esos audios.

Te motiva más **“hacer”, jugar a ponerte en situación, juegos de roles**, realizar proyectos, vivenciar lo visto en la teoría. ¿Cuándo estudiás lo haces caminando, moviéndote de un lado al otro? técnicas como los loci ciceranios o estancias romanas serán aliados.

Todos/as tenemos diversas formas de aprender, sólo que algunas pueden predominar por otras dependiendo en cada momento de tu estudio y de tu materia. Pero cada una de ellas potencian nuestro aprendizaje.

También reconocer o tomar conciencia de esto, te podría dar respuesta a porque a veces con algunas materias y sus formas de dar clases conectas más y con otras menos.

Podría ser que las que te gustan tengan el mismo “estilo” de enseñanza y tu forma de aprender.

Por ejemplo: si tu predominancia es más auditiva y estás en una clase de 3 horas de teoría puramente explicativa, te sentirás a gusto...

O podría ser lo contrario, si tu preferencia o gusto es más relacionado a lo visual, podría suceder que tu atención disminuya, tu memoria a corto plazo se sobrecargue y tu ánimo decaiga.

Si bien son solo ejemplos y posibles situaciones es un buen ejercicio para relacionar la forma de aprender y tus emociones.

Esta información es para que sea tu herramienta y más allá de las formas en que uno/a aprende, pueda tener acciones para cuando no es “compatible” con “mi primera elección” pueda hacerlo a gusto personal.

Tomando el ejemplo anterior: si la clase es puramente explicativa y yo necesito más de lo visual, una opción sería tomar apuntes con gráficos, dibujos, palabras, establecer relaciones entre conceptos, etc.



Objetivo: reconocer cómo aprendemos nos orienta a utilizar estrategias de estudio y a pensar diferentes formas de conectarme con la clase de la mejor manera posible.

PARTE 3 Repensar y revisar los planes de acción del estudio de ahora en adelante.

Tips para mantener la motivación y mente POSITIVA

-Autoevaluación del momento de estudio: luego de terminada cada actividad o tema nuevo, enumeramos del 1 al 10 el grado de dificultad que tuvo la tarea que realizaste. Otra modalidad de autoevaluación es que midas el nivel de disfrute y desempeño en la actividad del 1 al 10. Ejemplo: Desempeño: 3. Disfrute: 2.

-Activación: en ocasiones cuando es momento de estudiar, puede ser que te sientas cansado, agotado o desanimado. Para eso realizar algún ejercicio que nos active es muy valioso, puedes probar con bailar, saltar, caminar.

-La música nos invita a la acción: puede ser usada para momentos de relax y bajar la energía o como impulsora de la misma. También puede actuar como un distractor a tu tarea. Por eso, aprender a conocerse en tu propia forma de aprender te dará herramientas para saber si la música puede ser una aliada o no (dependiendo el momento). ¿Escuchás música cuando estudiás? ¿cuál?

-Autocuidado como estudiante universitario: si bien la facultad es una etapa importante, constituye una área de tu vida y es importante aprender a regular el modo en que distribuyes tu energía en cada una de ellas.

Te invitamos a pensar en tus áreas y que dibujes círculos de diferentes colores y a cada uno le pongas simbólicamente un porcentaje de tiempo que le dedicas. (algunas áreas como el estudio, trabajo, deportes, familia, amigos, etc.).

Tené en cuenta que esta distribución es flexible y que va a cambiar según tu momento del año... Pero ayuda a pensar en el ahora e invita a reflexionar si debes hacer algún cambio para equilibrar las áreas.

-Estableciendo metas: una comparación que deja en claro la diferencia entre objetivo y meta es una escalera. La meta está al final de la escalera, y el objetivo es cada escalón. Así, el lograr un título universitario sería una meta que puede subdividirse en cierta cantidad de materias (objetivos). De modo que los objetivos son las conquistas sucesivas camino a la meta.

Escribí en el cuadro meta/s y sus objetivo/s para lograrlo.

Por ejemplo este mes..... quiero lograr.....

Podés utilizar un cuadro para ir registrando los objetivos y sus acciones.

Colocá en los dos recuadros aquellas cuestiones que ayuden o amenacen con tu bienestar:

Lo que amenaza...

·

·

·

·

·

·

·

·

·

·

Lo que me ayudará...

·

·

·

·

·

·

·

·

·

·

Monitoreo de mi APRENDIZAJE : manteniendo la calma emocional

Esto permite "ver" "observar" mi propia forma de aprender y de estudiar... ser consciente sobre las acciones que hago, cuales me sirven, cuales debo ajustar o cambiar. Puedo hacerme preguntas de monitoreo sobre...

Mis saberes previos de ese tema:

- ¿Qué sé de eso?
- ¿Cómo lo sé?
- ¿Con qué lo relaciono?
- ¿Qué dudas me surgen?

Sobre lo estudiado

- ¿Qué aprendí en el día de estudio?
- ¿Qué no aprendí o me faltó un poco aprender?
- ¿Algo fue novedoso?
- ¿Cómo lo puedo mejorar?
- ¿Para qué me sirve lo estudiado?

Luego del examen

- ¿Qué estrategias de estudio me resultaron?
- ¿Cuáles no?
- ¿Mejoraría algo para la próxima instancia?
- ¿Cómo me sentí? ¿Estoy conforme con mi estudio?

Podes hacerte más preguntas que ayuden a saber cómo estás con el tema a estudiar y con la materia en general.

Conocer

La modalidad del examen, el tipo de preguntas y las formas de evaluar del docente.

Comprender y anticipar

El tiempo que tengo para estudiar, los temas, los requisitos para aprobar.

Controlar lo que depende de mí

Tiempo disponible para prepararme, la búsqueda del material, los tiempos para el repaso, etc...

Las experiencias de examen implican convivir con algo del orden de lo incierto, ya que no todas las variables se pueden anticipar ni controlar. En sí mismas, lejos de desestabilizar, a partir de las herramientas y estrategias previas, ya contás con un mapa desde dónde comenzar a prepararte.

Ese “no saber” qué pueden llegar a tomar, cómo serán las preguntas, etc es un gran motor para que sigas profundizando en tu camino de descubrimiento como estudiante universitario, ya que también aprendemos más allá de los contenidos.

BOTIQUÍN para el examen:

Como toda situación de evaluación implica un movimiento de ansiedades y emociones, te dejamos algunas cuestiones para armar tu botiquín:

-Botella de agua, para calmar esos nervios, la voz seca, la picazón, etc.

-Gomita elástica: para regular la energía corporal.

-Pastilla/caramelo: un poco de azúcar para el cuerpo.

-Pelota anti estrés: descargar la tensión en ella.

- Mirá estos videos de distintos profesionales que te ayudarán a acompañar el aspecto emocional en el aprendizaje y en esos días que necesitas una ayuda extra para ponerse a estudiar:

-Escribí todo lo que ya fuiste haciendo para prepararte, ¡verás que hay muchas cosas!

-Pensá en situaciones similares donde fue una buena experiencia ¿Cómo te sentiste?

¡Estás más que a mitad de camino!

Checklist de preparación del examen:

Una ayuda para ir tildando y bajando el nivel de ansiedad que dicha situación genera.

Podés tomar como guía algunas preguntas que ayuden a “visibilizar” cómo viene tu preparación del estudio para ese examen “difícil” Escribí la respuesta, eso ayuda a bajar los pensamientos a palabras escritas. Liberando esos pensamientos “rumiantes” “no llego, no sé que tengo que estudiar”. Al ir respondiendo en una hoja verás como algunos de esos pensamientos no eran tan ciertos, ya que has realizado mucho más de lo que creías.

¿Cómo me siento con esta materia?

¿Cómo está mi energía para destinarla a estudiar hoy?

¿Conozco la fecha y modalidad del examen?

¿Conozco los temas que debo estudiar?

¿Cuánto tiempo tengo para estudiarlo?

¿Dónde encuentro el material bibliográfico?

¿Siento que estoy procrastinando? ¿Necesito pedir ayuda?



.
. Herramientas para
. implementar el día a día
. para el bienestar emocional
. como estudiante
. universitario. Hace [click](#)
. para verlas.
. .
. .



Objetivo: crear tu propia caja de herramientas para tener a disposición los recursos en situaciones que te generen estrés y ansiedad es clave. Recursos elaborados por vos y que te sirvan personalmente.

Este DATAZO de emociones ha llegado a su fin, recordá que contás con la UP para acompañar tu estudio.

A través de talleres, charlas, encuentros y asesorías personalizadas o grupales para aprender sobre la gestión de las emociones en el aprendizaje y estudio universitario.

Si necesitás ayuda, recordá siempre acudir a un profesional, familiar, amigos/as, a la UP, FCE o servicios de la UNLP.

Datos de contacto:

Correo electrónico: pedagógica@econo.unlp.edu.ar

Instagram: [pedagogica.fce.unlp](https://www.instagram.com/pedagogica.fce.unlp)

Teléfono: (0221) 4236769/71/72 interno 103