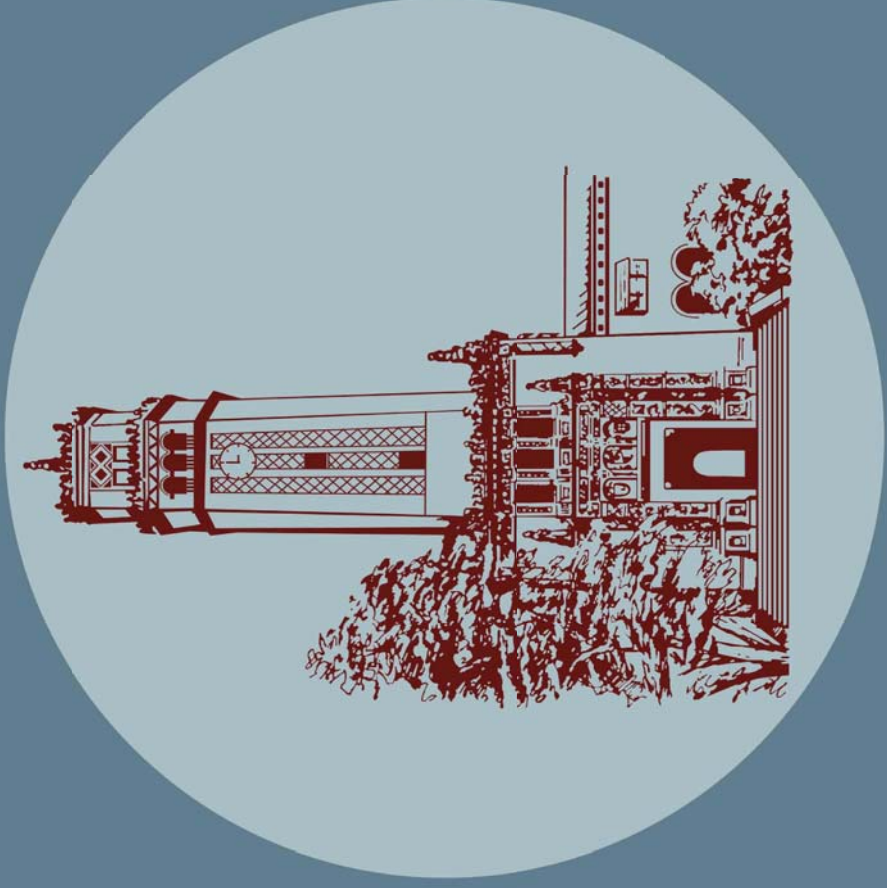


UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
RECINTO DE RÍO PIEDRAS



GUÍA DEL
ESTUDIANTE



UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
RECINTO DE RIO PIEDRAS
DECANATO DE ESTUDIANTES
DEPARTAMENTO DE CONSEJERIA
PARA EL DESARROLLO ESTUDIANTIL



GUIA DEL



ESTUDIANTE

INTRODUCCIÓN

El Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil ha preparado esta publicación titulada **“Guía del Estudiante”** que contiene unas sugerencias relacionadas con el estudio efectivo, la motivación, el autocontrol. Además, incluye otros servicios que brinda el Sistema de Bibliotecas, la División de Tecnología Académica y Administrativa (DTAA) y la División de Seguridad y Manejo de Riegos.

El propósito de la misma es ofrecerte claves que te ayuden en tu desempeño académico y permitan familiarizarte con algunos servicios del Recinto.

Nuestro Departamento cuenta con consejeros, trabajadores sociales y una psicóloga. Estos ofrecen orientación y consejería educativa, vocacional, personal y familiar para que el estudiante logre un mejor ajuste a la vida universitaria.

Está ubicado entre la Biblioteca José M. Lázaro y el Centro Universitario. Puedes visitarnos de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m y de 1:00 p.m. a 4:30p.m. Nuestras extensiones son: 5683 y 5684.

Los servicios son confidenciales y gratuitos.

“En el cumplimiento leal de su misión,
La Universidad deberá procurar la
Formación plena del estudiante...”

HIMNO DE LA U.P.R.

CANTEMOS UNIDOS
UN HIMNO AL ALMA
MATER.

CANTEMOS CON FUERZAS
EL HIMNO DE LA VIDA.

¡QUE ANUNCIE JUVENTUD, AMOR Y LIBERTAD!

DÉ GLORIA AL LUCHADOR,
HONRA DE LA
UNIVERSIDAD.



A continuación aparecen sugerencias que te ayudarán a mejorar tu desempeño académico y destrezas de estudio.

CAPACIDAD DE APRENDER Y LUGAR DE ESTUDIO

Aprender a estudiar con efectividad y planificar el mejor uso del tiempo son destrezas básicas para el éxito académico. El desarrollar buenos hábitos de estudio contribuye a que aprendas a valerte por ti mismo(a) y a enfrentarte con mayor seguridad a tus tareas de aprendizaje. Por tal razón, a continuación te ofrecemos algunas sugerencias para estudiar con efectividad.

¿Cómo mejorar tu capacidad de aprender?

- ♦ Debes cuidar tu salud física y mental. Esto implica alimentarte bien, dedicar tiempo suficiente al descanso, ejercicio físico y recreación.
- ♦ Es muy importante que establezcas una meta en tus estudios. Haz una decisión vocacional que esté a la par con tus intereses y habilidades lo más pronto posible. Es conveniente que selecciones una facultad donde puedas hacer buen trabajo porque tus aptitudes así te lo permiten. Uno de los triunfos más importantes de tu vida será el descubrir la clase de trabajo al que puedes enfrentarte con mayores probabilidades de éxito.
- ♦ Si confrontas problemas personales que no puedas resolver por ti mismo(a), busca ayuda profesional lo antes posible.

¿Cuáles son las mejores condiciones para estudiar?

- ♦ Desarrolla el hábito de estudiar siempre en lugares específicos y a la misma hora.
- ♦ Escoge un lugar de estudio cuyas condiciones físicas sean las más deseables.
 - ♦ temperatura agradable.
 - ♦ luz indirecta de adecuada intensidad.
 - ♦ un escritorio o mesa libre de objetos innecesarios. Debes tener a mano todo lo relacionado con tus clases; libros, libretas, lápices, bolígrafos, diccionarios. Esto evitará que puedas distraerte.
 - ♦ una silla cómoda que mantenga tu columna vertebral recta y los músculos en descanso.
 - ♦ un lugar que sea tranquilo, lejos del bullicio y sin distracciones tales como: radio, teléfono, televisión, conversación, etc.

Si no tienes estas condiciones en tu hogar, trata de estudiar la mayor parte del tiempo en la biblioteca.

¿Cuáles son algunas ventajas de usar métodos efectivos de estudio?

- ♦ Disfrutarás más la tarea académica según te vas convirtiendo en un estudiante más eficiente.

Esperamos que esta Guía te sea de gran ayuda en tu desempeño académico.

Puedes solicitar copias adicionales de la misma en nuestro Departamento o llamar a las extensiones 5683, 5684.

Agradecemos la colaboración del siguiente personal:

Prof. Evelyn Vigo, M.A.
Consejera- Capacidad de aprender y lugar de estudio

Prof. Rosa Febles, M.C.R.
Consejera- Destrezas de Estudio Efectivas

Prof. Crisálida Collazo, M.A.
Consejera- De la Motivación al Logro

Prof. Georgina Bueno, ACSW
Trabajadora Social- Autocontrol

Prof. Wanda Pagán
Psicóloga- Camino al Éxito

Sra. Lourdes L. Ramírez
Mec. Adm. II- Transcripción de la Guía 2001

Srta. Saimara Gutiérrez García
Mec. Adm. III- Revisada mayo 2005

a: [sgg/guíadelestudiante2005](#)

Esta es una gran oportunidad para ampliar tu círculo de amistades, conociendo otras personas. Es importante que aprendas a escuchar y a respetar a los demás, si quieres que te respeten. Expresa tus ideas y opiniones en forma concisa. Si alguien no te entiende, vuelve a explicarlas y aclara las dudas. Cada persona es única; por lo tanto, no es conveniente que te compares con otros.

Reconoce tus destrezas, habilidades e individualidades y aprende a internalizarlas para alcanzar tus metas. No te juzgues por los errores. Utiliza cada uno de ellos como un recurso para aprender.

Cuando tengas alguna inquietud en torno a la Universidad, no te conformes con lo que digan otros, ni tampoco lo tomes por cierto. Debes investigar para obtener la información necesaria y llegar a tus propias conclusiones. Como ser único tus percepciones son también únicas. Si tienes dudas sobre algo, pregunta ¿de qué otra manera puedes aprender y crecer?

Si transcurrido un tiempo no has logrado adaptarte a esta nueva etapa de tu vida, busca ayuda profesional en el Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil.

Por último, piensa que puedes hacer las cosas; el pensar positivamente aumenta tus fuerzas y energías. Rechaza lo negativo y dale paso a lo positivo.

“SÉ TÚ; DALE OPORTUNIDAD A TU YO INTERIOR DE CRECER Y DE DAR FRUTO. ÉSTA ES LA CLAVE PARA SER PERSONA Y LLEGAR AL ÉXITO”.

- ♦ En la medida en que domines técnicas efectivas de estudio, irás eliminando preocupaciones por exámenes, informes, escritos, etc.
- ♦ Aprenderás más fácilmente y recordaras por más tiempo.
- ♦ Al organizar tus estudios dispondrás de más tiempo libre para otras actividades.
- ♦ Desarrollarás mayor confianza en tu potencial y mejorarás la calidad de tu tarea académica.

DESTREZAS DE ESTUDIO EFECTIVAS

- ♦ Asiste a clases regularmente. Prepárate antes de asistir al curso y revisa tus apuntes de la clase anterior.
- ♦ Llega a tiempo a la clase y siéntate cerca del profesor para disminuir las distracciones visuales y auditivas.
- ♦ Concéntrate en lo que dice el profesor y no en la forma como lo dice.
- ♦ Debes estar alerta a los resúmenes y palabras claves. Ejemplo: los cinco pasos siguientes; las causas principales; por tanto; etc.
- ♦ Escucha con atención, no dejes que nada te distraiga o perturbe. Debes mantenerte alerta para recibir y captar la idea que el profesor quiere desarrollar.

- ♦ Mantente activo(a) en la clase haciendo preguntas como si fuera un examen, comparando el contenido de la clase con el del libro y participando en las discusiones.

CÓMO TOMAR NOTAS

La clave para tomar notas es escuchar, organizar y escribir al mismo tiempo. Determina los temas generales mientras el profesor habla y escribe la información en forma de bosquejo. Para identificar los puntos importantes, indenta y subraya.

Coteja el sílabo o prontuario antes de llegar a clases. Utiliza abreviaturas y símbolos, escribe la fecha y enumera las páginas.

Emplea para cada curso una libreta. Cuando escribas, deja márgenes en el lado izquierdo para anotar preguntas o comentarios sobre el material. Lee las notas después de la clase. Escribe las fechas de los exámenes, clases especiales y las de entrega de trabajos.

CÓMO PREPARARTE PARA LOS EXÁMENES

Estudia todos los días. Debes tener una actitud positiva hacia la prueba y hacia ti mismo(a); no pienses en el fracaso. Asigna en tu horario de estudio un período determinado para el repaso. Contesta preguntas, asocia datos, repasa exámenes anteriores y asegúrate que sabes las contestaciones de las preguntas incorrectas.

Tomando control de ti mismo(a), podrás mantener tu nivel de motivación alto, manejar bien tu tiempo, desarrollar buenos hábitos de estudio, poseer gran valor y aprecio por ti, mantener tus metas y objetivos claros y concretos. Así pues, no te dejarás llevar por el vaivén de los acontecimientos diarios, ni vivirás a la deriva, sino que mantendrás las riendas de tu propio destino y de lo que harás cada día, cada semana, cada semestre, cada año y siempre.

El alcanzar el autocontrol te dirigirá a descubrir y a experimentar tu verdadera autoliberación, la cual es característica que describe a las personas autorrealizadas.

CAMINO AL ÉXITO

¿Cómo lograr el ajuste a la vida universitaria?

Recuerda que el inicio de estudios universitarios es el camino que te conducirá a la autorrealización y el éxito. Como toda nueva experiencia conlleva un período de adaptación y es natural que te sientas ansioso(a) e inquieto(a).

Es necesario que comprendas que esto forma parte de tu proceso de ajuste. Entre las sugerencias que puedes considerar para integrarte a la comunidad universitaria están las siguientes:

- a) Haz un compromiso contigo mismo(a) de conocer y familiarizarte con las actividades, programas y servicios que ofrece la Institución.

AUTOCONTROL

Es importante resaltar que el autocontrol es la habilidad que tienes para dirigir efectivamente tus afectos, pensamientos, conductas para alcanzar las metas deseadas. Autocontrol no es echarle la culpa a los demás de tus estados de ánimo, emociones y sentimientos. Esto te convertirá en víctima de lo que otros hagan u opinen de ti; además, correrás el riesgo de parecer una marioneta, ya que tus movimientos estarán a expensas de los “hilos que otro mueva”.

Puedes alcanzar el autocontrol haciendo uso, de una manera reflexiva, de la libertad que posees. Con mucha sinceridad, reflexión, introspección, fortaleza de espíritu y el genuino deseo de beneficiarte de los recursos disponibles dentro y fuera de la universidad, lograrás superarte. A medida que vas tomando control de tus propios actos, irás adquiriendo tu independencia personal. Es indispensable el control de tus pensamientos, impulsos y reacciones negativas, las cuales te pueden perjudicar o hacerle daño a otros.

El autocontrol requiere de tu parte mucha disciplina, motivación, reflexión, autoconocimiento y sobre todo, una armonía entre tus pensamientos, sentimientos y tu comportamiento. Para lograrlo, antes de actuar debes tener claro, qué es lo que deseas alcanzar. Cómo, cuándo, dónde y por qué; esto no solo en el aspecto académico sino también en lo social, personal y familiar. Tener autocontrol es dirigirte hacia el éxito académico y el desarrollo personal.

Además, estudia los apuntes del libro de texto, notas de la clase, partes subrayadas en los libros y los títulos. Conoce el significado de las palabras técnicas e interpretación de las gráficas y tablas.

TIPOS DE EXÁMENES

Existen tres tipos de exámenes:

- ♦ el Objetivo, (cierto y falso, selección múltiple, pareo, escoge, llena blanco).
- ♦ el de Discusión de Problemas, (matemática, química y física).

Para cada uno, el énfasis en la preparación es diferente.

Objetivo- al estudiar enfatiza en la lectura y en la capacidad de reconocer y memorizar detalles, datos e ideas. Es importante que en los de cierto y falso estés atento(a) a las palabras claves y a las siguientes series: todos, la mayoría, algunos.

Discusión (ensayo)- implica entender conceptos, principios y teorías. Al estudiar organiza datos e ideas en forma coherente y clara. Recita para recordar en forma de esquema lo que sabes.

Solución de problemas- es importante recordar las fórmulas y trabajar paso a paso ejemplos de cada tipo de problema.

A continuación se presentan otros servicios educativos y de apoyo que enriquecen la calidad de tu vida estudiantil.

BIBLIOTECAS

El sistema de Bibliotecas ofrece una variedad de recursos informativos impresos y electrónicos que te ayudarán a tener éxito en tus clases e investigaciones; Incluye:

- ♦ Un acervo bibliográfico y de recursos audiovisuales que sobrepasa las 4.000.000 de piezas (libros, revistas, periódicos, grabaciones, partituras musicales, microformas, folletos, videocasetes, imágenes, fotografías y otros formatos).
- ♦ Diez colecciones entre las que se destacan: Circulación y Reserva, Documentos y Mapas, Colección Puertorriqueña; Referencias, Revista, Periódicos y Filmoteca.
- ♦ Once bibliotecas entre las que se destacan: Antel Quintero Alfaro (Estudios Generales), Néstor M. Rodríguez Rivera (Ciencias Naturales), Música, Regional del Caribe y de Estudios Latinoamericanos.
- ♦ Una unidad muy especial: Servicios Bibliotecarios para Personas con impedimento que provee facilidades físicas, servicios y equipos especiales para las personas con diversos tipos de impedimentos. Incluye libros parlantes y en Braille, y un Centro de Información de Asistencia Tecnológica.
- ♦ Un Centro Computacional donde puedes realizar tus investigaciones y otros trabajos para las clases.

Una meta tiene que ser ante todo realista, lo que significa que debe estar en consonancia con las posibilidades y motivaciones de la persona. Si la meta no es realista se convertirá en una meta inalcanzable y el sentimiento de fracaso atentará contra la motivación. Por otro lado, el estudiante aunque aspire a metas razonables, deberá estar preparado para enfrentar contratiempos. La autenticidad de sus motivaciones será el mejor aliado para combatir la frustración..

La relación entre motivación y fracaso académico ha sido objeto de numerosas investigaciones. Los resultados de las mismas señalan que existe una relación proporcionalmente inversa entre ambas, o sea, mientras mayor es la motivación menor es el riesgo del fracaso.

Algunas recomendaciones para mantener la motivación son las siguientes:

1. Clarifica tus valores
2. Clarifica tus metas
3. Divide tus proyectos en partes realizables.
4. Concentra toda la energía en tu proyecto.
5. Considera los problemas como oportunidades para crecer.
6. Háblate a ti mismo(a) en forma positiva.
7. Dialoga con alguien que realiza con éxito lo que tu quieres hacer.
8. Asóciate con personas optimistas.
9. Acude a un profesional de ayuda que pueda facilitar este proceso.

Como estudiante universitario tendrás que desarrollar unas destrezas que te ayudarán a alcanzar tu desarrollo intelectual y emocional. Entre estas se encuentran la motivación y el autocontrol. A continuación aparecen unos artículos que enriquecerán tus conocimientos a la vez que te ayudarán en tu desempeño académico.

DE LA MOTIVACIÓN AL LOGRO

La motivación es un proceso psicológico que impulsa a la acción. Está determinada por factores tales como el nivel socio económico, valores éticos y las expectativas del medio ambiente en que se desenvuelve la persona. también intervienen factores psicológicos como la autoestima, la confianza en las propias posibilidades y el temor al fracaso, entre otros.

Las motivaciones son efectivas en la medida en que son personales y responden a las exigencias y a las cualidades de cada ser humano. Lo que pudiera ser un motivo para ti puede no tener valor para otro. Es importante determinar por qué estudias, para así precisar cuál es la meta que anhelas alcanzar. Cuando una persona tiene una verdadera motivación para el estudio, sea cual fuere la naturaleza de la misma, puede darse por sentado que obtendrá buenos resultados en el aprendizaje.

Para mantener el valor de las aspiraciones que sirven de incentivo o motivación, hay que pensar en la obtención de metas a corto, medio y largo plazo. Las metas son puntos de llegada y de partida a un mismo tiempo. Una vez se ha conseguido una meta, ella se convierte en el primer paso para alcanzar la otra.

Acceso a la información:

Bibliotecarios– Referencista en cada sala; los catálogos, índices y bases de datos electrónicos; y los catálogos en tarjetas e índices impresos disponibles en las bibliotecas y colecciones son ayudas para la búsqueda de información que están disponibles para ti.

IPAC es la nueva versión en la Internet del Catálogo Público en Línea de las bibliotecas del sistema universitario de la UPR. Contiene los recursos catalogados en el Sistema de Bibliotecas desde el año 1972 en adelante, los mismos que la versión anterior (WebPAC) de HORIZON. El acceso es a través del portal electrónico del Sistema de Bibliotecas <http://biblioteca.uprrp.edu/>

Otros catálogos en tarjetas para identificar materiales e información que no están en el catálogo electrónico. Catálogo Público en Tarjetas para acceder por autor y título a los recursos catalogados antes del 1972. otros catálogos se preparan en las unidades, como por ejemplo: Índice del Periódico EL MUNDO, Índice de Carteles de Arte, Índice de Poesías, etc.

Hay sobre 50 bases de datos de diversos temas (generales y especializadas) disponibles a través del portal del Sistema. Puedes tener acceso a todas gratuitas y comerciales, desde tu casa o cualquier computadora conectada a la Internet. Ejemplos: EBSCO host, Wilson Net, OCENET, HAPI, CLASE.

Base de Datos Bibliográficos que contiene referencias bibliográficas para la localización de artículos de revistas, periódicos, libros, tesis, investigaciones y otros documentos. Algunos incluyen resúmenes. Ejemplos: CONUCO, base de datos de revistas y periódicos puertorriqueños y ERIC, de educación.

Base de Datos de Textos (Full-Text) que proveen además de la referencia bibliográfica el texto completo del artículo o documento original. Puedes imprimirlo, guardarlo en disco flexible o enviártelo por correo electrónico.

Visita el Programa en el segundo piso del Edificio/ Biblioteca José M. Lázaro o llama al teléfono 787 764-000 extensión 3442 para una cita. Y, no te olvides de visitar el portal electrónico del Sistema de Bibliotecas para más información y enlaces a otros recursos que te serán muy útiles en tu vida universitaria.

DIVISIÓN DE TECNOLOGÍA ACADÉMICA Y ADMINISTRATIVA (DTAA)

Las instalaciones y dependencias del Recinto cuentan con laboratorio y salas de computación. A través de estos puedes tener acceso a redes de información computadorizada y electrónicas.

En la DTAA puedes conseguir el correo electrónico oficial del Recinto, el cual necesitas para obtener algunos servicios que ofrece la Universidad. También se proveen cuentas y códigos de acceso para utilizar los recursos de educación a distancia o cursos en línea utilizando Blackboard. Otros servicios de la División es la configuración de equipos para proveer conexión a la red de modo inalámbrico a través de zonas de

Estas zonas son áreas en las cuales la comunidad universitaria puede acceder la Internet sin la necesidad de cables o teléfono.

Cada uno de estos servicios se proveen sin costo alguno, tanto para los estudiantes, miembros de la facultad y otro personal del Recinto. Para obtener más información, comunícate a la extensión 3016.

DIVISIÓN DE SEGURIDAD Y MANEJO DE RIESGOS

Para garantizar un ambiente seguro que propicie el estudio y el trabajo, la División de Seguridad y Manejo de Riesgos tiene la encomienda de prevenir cualquier situación de peligro que represente un riesgo para la vida o la propiedad.

Si tú o un amigo(a) está en una situación de emergencia, busca ayuda inmediata. El teléfono de emergencia es: 764-0000 extensiones 3131, 3535. Para emergencias médicas comunícate con la extensión 2020.

El permiso de estacionamiento, puedes tramitarlo durante el período de matrícula y posteriormente, en la División de Seguridad y Manejo de Riesgos de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 11:45 a.m. y de 1:15 p.m. a 3:30 p.m. Para más información comunícate a la extensión 3316. La oficina está localizada entre la Facultad de Estudios Generales y la avenida Barbosa.