



## Tema 5. Cambiando paradigmas

### Introducción

Al principio los hombres vivieron integrados con su entorno: la naturaleza. Tomaban de ella lo que necesitaban y dependían por completo de ella. La dependencia consistía en que, según las características del medio, ellos podían vivir o no en él. Si el medio no resultaba adecuado o benéfico se movilizaban en busca de un ambiente más propicio. El género humano se emancipó con la civilización de la naturaleza y experimentó la capacidad de transformarla según sus necesidades.

De una forma semejante, los padres y educadores ubican a cada niño en el ambiente de aprendizaje que ellos consideran óptimo, pero si el educando experimenta la existencia de obstáculos, lo más fácil es que la responsabilidad recaiga en los creadores del ambiente de aprendizaje.

Así, **emanciparse del ambiente establecido y crear el propio beneficiará la capacidad de toma de decisiones, el rendimiento académico y el desarrollo de la responsabilidad personal.**

### Subtema 1. Preparar el ambiente de estudio



Tú como aprendiz debes responsabilizarte de crear las condiciones materiales y emocionales, didácticas y técnicas y proveerse del material necesario para realizar sus actividades de aprendizaje.

Dentro de las condiciones materiales podemos considerar el área física en la que se llevarán a cabo las sesiones de estudio, considera los siguientes elementos:

1. **Ventilación y luz natural:** recuerda que el cerebro requiere oxigenarse, así que elige un lugar bien ventilado.
2. **Temperatura:** debe ser agradable y no representar distracción por lo frío o caliente.
3. **Paisaje:** no es recomendable que sea un sitio por donde pasen personas o decorado con colores demasiado brillantes o que representen un foco de distracción.
4. **Luz artificial:** cuando se requiera.



5. **Alimentación balanceada:** y siempre agua para beber cerca de ti. Considera no comer demasiado pesado antes de tu sesión de estudio porque eso te generará sueño.
6. **Música de fondo:** a bajo volumen y que te ayude a concentrarte, no a distraerte.
7. **Silencio:** que no haya cerca alguien platicando y no escuches el teléfono sonar ni la llegada de mensajitos a él.
8. **Ubicación de materiales:** ten cerca y bien organizado todo lo que puedas requerir para que no te desconcentres buscando lo que necesitas.
9. **Postura:** no estudies acostado, busca una silla que te permita mantener tu espalda recta y a ti alerta.
10. **Ropa cómoda:** adecuada al clima, de tal forma que nunca sea un distractor, porque te molesta, o te porque te produce calor o sientes frío.

Dentro de los aspectos emocionales, considera tu estado de ánimo, disponibilidad para el estudio, tener en claro que debes estudiar, mantener una actitud indagadora e inquisitiva, participativa y colaboradora.

Como puedes ver hay una gran cantidad de elementos a considerar para crear un ambiente de estudio propio, de acuerdo con tus necesidades, intereses y características personales, y así obtener el mejor rendimiento del tiempo invertido.

## Subtema 2. Identificar aliados y enemigos

Siempre vemos la cara de la luna que está iluminada, pero eso no significa que no tenga una parte oscura.

Podríamos invertir una buena cantidad de tiempo y espacio identificando tus enemigos como aprendiz o estudiante; Negrete (2013) encontró una buena cantidad, pero es bueno reconocer que para cada enemigo siempre habrá un aliado. Así que vamos a verlos organizados en este cuadro:

Enemigos	Aliados
Condiciones ambientales que no son propicias para el estudio.	Condiciones ambientales reacomodadas para ser propicias para el estudio.
No encontrar las herramientas o accesorios necesarios para estudiar.	Mantener un ambiente organizado y todo "a la mano".

*Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2014.*



Fatiga	Alimentación y actividades organizadas.
Apatía	Automotivación
Falta de responsabilidad.	Responsabilizarse del propio esfuerzo y resultados.

Podríamos continuar, seguramente encontraríamos muchos más.

La realidad es que si tú te propones erigirte como el responsable de tu aprendizaje y te decides a convertirte en un aprendiz responsable, cumplido y colaborativo, dejarás de buscar excusas o pretextos para realizar el estudio correspondiente en el momento y lugar preciso.

Una vez que hayas superado los primeros obstáculos y empieces a establecer tus hábitos de estudio y obtener éxitos, los resultados te impulsarán a continuar el camino rumbo a tu meta.

### Subtema 3. Gestión del proyecto

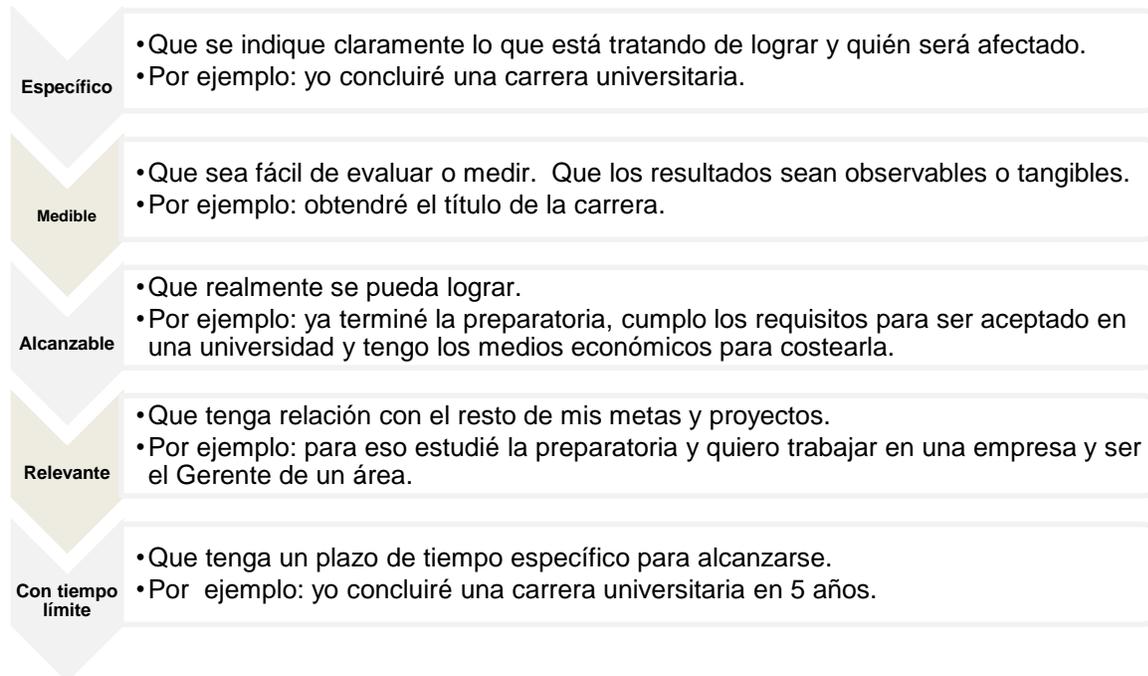
En el primer tema, cuando mencionamos la motivación nos referíamos a tu proyecto actual, alcanzar objetivos y fijar una meta. Es decir, gestionar o administrar tu proyecto; se requiere y lo merece, al fin y al cabo, este proyecto sentará las bases de otros y tal vez del inicio o consolidación de tu vida productiva.

Peter Drucker es uno de los autores más influyentes en el campo de la administración, a él se atribuye el método de administración por objetivos, el cual te propongo utilizar para la planeación y administración de este proyecto tan importante. Utilicemos la traducción y explicación de Laura Calleros (2009).



## ¿Qué es un objetivo inteligente?

Es un objetivo que cumple con las siguientes características:



Entonces si tu objetivo fuera: “mejorar mis calificaciones”, no sería un objetivo inteligente. Habría que formularlo así:

**Este semestre la terminaré con una calificación promedio de 85 o superior.**

Una vez establecidos los objetivos, debes ir revisando o midiendo los avances. En el caso del objetivo de mejorar las calificaciones, cada mes o después de cada parcial debes medir los avances y en su caso corregir el rumbo.

## ¡Quiero más!

Para conocer más sobre **Objetivos inteligentes**, te recomendamos visitar este sitios:

- [http://ols.uas.mx/fen/gestione/Desp\\_Arts.asp?titulo=382](http://ols.uas.mx/fen/gestione/Desp_Arts.asp?titulo=382)



Para conocer más sobre **El pensamiento de Peter Drucker**, te recomendamos leer este sitio:

- <http://www.cnnexpansion.com/expansion/2011/09/15/por-que-leer-a-peter-drucker>

## Mi Reflexión

Ahora que has logrado reconocer la importancia de los ambientes de estudio, ¿ya pensaste que cambios deberías hacer en tu área de estudio?

Con respecto a los aliados y enemigos del aprendizaje ¿Cómo quedaría integrado un cuadro con los tuyos personales?

Te invito a establecer al menos cinco objetivos inteligentes que tengan referencia a tus hábitos de estudio.

Si revisas con atención, observarás que **cada uno de los temas revisados guarda una muy estrecha relación con tu proyecto** y, cada uno por separado, puede marcar una gran diferencia en el resultado que obtengas.

Si nos referimos al **ambiente de estudio**, es evidente que puede significar el tener éxito en los exámenes u obtener buenas calificaciones en los proyectos o trabajos que prepares. Imagina la cantidad de tiempo que ahorrarás si, antes de cada sesión de estudio o de iniciar una tarea, no tuvieras que invertir tiempo en buscar el lugar adecuado y reunir allí todo lo que requieres.

En cuanto a los **enemigos y aliados**, si realizas un recuento de los enemigos que suelen “atacarte” y reflexionas en su contraparte, es decir, en el aliado que puede ayudarte a contrarrestar su efecto, seguramente ese enemigo dejará de tener poder sobre ti.

Y con respecto al **establecimiento de tus objetivos inteligentes**, te servirán no solamente para determinar tus objetivos, lo cual ya es muy importante, sino para establecer un programa de seguimiento y medición de ellos.

Utilizando las **estrategias y herramientas** que hemos revisado en este tema y en el resto del curso ¡Seguramente obtendrás el éxito en tu proyecto!



## Bibliografía

- Candela D. (2007) *El mejor sitio para estudiar. Cómo estudiar*. Recuperado de: <http://como-estudiar.estudiantes.info/2007/09/el-mejor-sitio-para-estudiar.html>
- Calleros, L. (2009). *Objetivos inteligentes, S.M.A.R.T. Área de Expertise: Liderazgo*. Recuperado de [http://ols.uas.mx/fen/gestione/Desp\\_Arts.asp?titulo=382](http://ols.uas.mx/fen/gestione/Desp_Arts.asp?titulo=382)
- Negrete, J. A. (2013). *Estrategias para el aprendizaje*. México: Limusa.  
ISBN: 9789681861377
- Stoner J. Wankel C. (2002) *Planeación y toma de decisiones*. Recuperado de <http://www.inau.gub.uy/biblioteca/dosie3-4.pdf>



*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.*

*El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.*

*Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*