

Johnson & Johnson

GUÍA DE SUPERVIVENCIA:

— *Cómo* — 

SOBREVIVIR *a la Residencia*





¿Cómo adquirir hábitos y aprender técnicas de estudio?

Continuando con la información dedicada a mejorar y optimizar tu tiempo durante la residencia hoy hablaremos sobre cómo adquirir un hábito de estudio que te permita aprovechar al máximo estos consejos y haga más sencillo y óptimo tu aprendizaje.

¿Qué es un hábito?

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que se realiza con frecuencia. Los antiguos filósofos decían que el hábito es una “segunda naturaleza”; eso significa que la naturaleza del hombre se enriquece o empobrece, se perfecciona o se denigra, con el hábito.

Hay hábitos malos y hábitos buenos. Como ejemplo de hábitos malos podríamos mencionar el hecho de fumar, comerse las uñas, hablar demasiado (sin escuchar), dejar todo para después o echarle la culpa a los demás. Ejemplo de hábitos buenos son la puntualidad, la responsabilidad, el orden y la limpieza.

Los buenos hábitos de estudio se adquieren a través de la repetición constante de los actos. La repetición de las siguientes actividades coadyuvan a la adquisición de hábitos de estudio sólidos:



1. Organizar el tiempo

Elaborar un plan de actividades diarias.



2. Prestar atención al maestro

Durante la clase y tomar nota de lo más importante.



3. Estudiar todos los días

De preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.



4. Utilizar un método para estudiar



5. Tener siempre una actitud positiva ante la vida

Incluso ante los problemas (con eso se contrarrestan los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota).

Según estudios e investigaciones una gran cantidad de alumnos tienen problemas de aprendizaje por carecer de hábitos de estudio correctos.

Hay que ser claros, las técnicas de estudio, y los hábitos de estudio no son la misma cosa. Sin embargo, ambas se complementan y se necesitan.

Un estudiante con las mejores técnicas de estudio pero sin el hábito de estudio adecuado, no triunfará. De igual forma, un estudiante con un buen hábito de estudio pero que no tenga conocimiento sobre técnicas de estudio tendrá que trabajar más de la cuenta, generándose a sí mismo el estrés del estudiante.

¿En qué consisten las Técnicas de Estudio?

El aprendizaje exige un querer, un poder y un saber. En primer lugar, se tiene que querer aprender, es decir tener la motivación adecuada. Por otro lado, se tiene que disponer de las capacidades y habilidades necesarias, así como de tener el hábito de estudiar.

Y, finalmente, se tiene que saber cómo hacerlo, es decir, poseer las técnicas y estrategias que permitan aprender eficazmente, regulando el propio aprendizaje. Regular el aprendizaje supone conocer y utilizar nuestros propios recursos (nuestras capacidades, nuestra motivación y nuestras estrategias) en la medida en que las necesitemos y en virtud de la actividad que tengamos que realizar.

Desde el punto de vista del desarrollo cultural y humano, el fin esencial del estudio es la formación integral de la persona, capacitándola para llevar una vida con plenitud, tanto a nivel individual como colectivo, una existencia activa, consciente. Esta perspectiva resume la idea de que los actos de la vida no se encuentran en compartimentos cerrados sino que se relacionan unos con otros abiertamente. Por ello estudiar no puede desligarse de la vida cotidiana y si involucrarse en la filosofía personal, colaborando en conseguir el bienestar físico y psicológico al que tenemos derecho. Para obtenerlo, no obstante, es necesario responsabilizarse frente a esta tarea.

Así, no se trata únicamente de ofrecer una metodología de trabajo sino que es preciso dotarla de calidad humana, de creatividad e incorporarla a la dinámica de la vida diaria. Estudiar, visto bajo esta perspectiva, no es atiborrar de datos nuestro cerebro, sino adquirir una buena formación mental que posibilite aprehender el mundo e interpretar la realidad. Esta habilidad mental podría definirse con las siguientes características: **flexibilidad, agilidad, capacidad crítica, creatividad, curiosidad y sensibilidad intelectuales, capacidad para el análisis y síntesis y facilidad de lectura y expresión.** Estas características pueden potenciarse y organizarse de modo que el objetivo, estudiar, se cumpla plenamente.

Por lo que, lo importante no es la cantidad de estudio, sino la calidad del mismo. Saber estudiar significa saber cómo hay que pensar, observar, concentrarse, organizar y analizar, en suma ser mentalmente eficiente.

TYLENOL®

PRIMER PARACETAMOL APROBADO PARA NIÑOS POR LA FDA¹

por su eficacia analgésica y antipirética.

ANALGÉSICO DE ELECCIÓN²

ya que puede administrarse en pacientes
recién nacidos, prematuros y lactantes.



AGRADABLE SABOR

para que sus pacientes lo acepten
fácilmente, favoreciendo el apego
al tratamiento.^{2,3}



SEGURIDAD COMPROBADA

mínima toxicidad hematológica,
renal y gastrointestinal.²



PRECISIÓN DE DOSIS

por su pipeta graduada
en kg y ml.^{2,4}



TAPA DE SEGURIDAD

para evitar ingesta accidental.^{2,5}



Johnson & Johnson

Referencias: 1. Food and Drug Administration. Over the Counter Acetaminophen-Containing Drug Products in Children Background Package. 2011. 2. Tylenol®. Información para prescribir. 3. Winnick S, Lucas DO, Hartman AL, et al. How do you improve compliance? Pediatrics 2005;115(6):e718-e724. 4. Ryu GS, Lee YJ. Analysis of liquid medication dose errors made by patients and caregivers using alternative measuring devices. J Manag Care Pharm 2012;18(6):439-445. 5. Journalism in the Public Interest. The Fix Isn't: Why a Safety Device That Can Stop Overdoses by Kids Isn't Widely Used. (Consultado 9 febrero 2015). Disponible en: <http://www.propublica.org/article/why-a-safety-device-that-could-prevent-thousands-of-drug-accidents-by-kids>

MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD.

Aviso de Publicidad No. 163300202C1754

Fecha de validación: marzo 2016 (versión 1)

Registro Sanitario No. 508M97