

# **Propuesta de ponencia:**

## **Creación de cursos optativos de técnicas de estudio y gestión personal**

**Eje temático:** Cultura Universitaria

**Persona Proponente:** David Jiménez ([david.jimenezlopez@ucr.ac.cr](mailto:david.jimenezlopez@ucr.ac.cr)), Profesor, Escuela de Matemática

### **Resumen Ejecutivo**

Una de las principales obligaciones de la Universidad es la docencia, la formación de los profesionales que la sociedad necesita. Como docentes no impartimos conocimiento, sino más bien somos guías en el viaje del estudiante hacia la creación de su propio conocimiento. Adicionalmente, en nuestra era, la mayor parte de los profesionales que deseamos formar son considerados trabajadores del conocimiento, es decir, que su principal herramienta de trabajo es el conocimiento que han creado.

Dicho lo anterior, nuestro sistema educativo tiende a centrarse más en la presentación de contenidos, que en la formación de habilidades, principalmente, aquellas habilidades que pueden resultar más relevantes para un profesional del

conocimiento, es decir, cómo gestionar su proceso de aprendizaje y los recursos necesarios para este fin: tiempo, estado emocional, relaciones interpersonales, etc.

Esta ponencia propone, por ende, la creación de cursos optativos que presenten al estudiante con estrategias y técnicas de estudio, de gestión de tiempo, de resolución de conflictos y otras habilidades blandas, con implementaciones tangibles, específicas y razonables. Algunos de estos cursos deben ser generales y aplicables a todas las áreas del saber, mientras otros podrían diseñarse pensando en las necesidades específicas de los estudiantes y futuros profesionales de áreas específicas. Estos cursos deben ser parte de la maya curricular (incluso si son optativos) y tener un peso sumativo.

## **Fundamentación**

### **Sobre la motivación**

El artículo primero de nuestro Estatuto Orgánico describe a la Universidad de Costa Rica como una institución de educación superior y cultura, y lista como una de sus labores esenciales la docencia. Adicionalmente el artículo tercero menciona como uno de nuestros deberes el contribuir con las transformaciones que la sociedad necesita para el bien común.

Durante las últimas décadas, la sociedad costarricense, de manera no aislada, ha experimentado ciertos cambios socioculturales, laborales y económicos a una velocidad vertiginosa. En primera instancia, el mayor capital del profesional moderno no son sus equipos o herramientas físicas, sino el conocimiento que ha adquirido y su habilidad para usar este en la resolución de problemas novedosos, y hasta cierto punto, de cómo continuar una formación autodidacta perpetua a lo largo de su vida profesional, una vez que ha dejado nuestras aulas.

Otro cambio que hemos observado, principalmente en este primer cuarto del siglo XXI, es el aumento de las interacciones virtuales, que, al menos en la opinión de muchos, ha atrofiado las habilidades blandas o interpersonales de la población en general. A esto se suma la queja constante de los docentes universitarios de la falta de formación no solo de habilidades blandas, sino de bases cognitivas en los nuevos ingresos, que parece acrecentarse con el paso del tiempo.

En este caso es algo difícil hacer generalizaciones, pues cuento con un solo punto de información: Mi experiencia personal. Cuando era estudiante de primer grado, se me dijo que debía transcribir en mi cuaderno lo que la maestra escribía en la pizarra, parte de la calificación dependía de la completitud y precisión de estos apuntes, y además, debía releer esos apuntes y memorizarlos para prepararme para las evaluaciones. Nunca fui partícipe durante mi formación primaria o secundaria de discusiones sobre el propósito del estudio, o de cómo llevarlo a cabo. Se pretendía que adquiriera, sin formación directa o discusión alguna, como estudiar, tomar notas, o

incluso aprender, de forma efectiva. La primera vez que fui expuesto a algo que podría describir como formación sobre cómo crear y gestionar mi propio conocimiento, fue durante charlas sobre técnicas de investigación cuando ya era estudiante doctoral. No fue sino hasta hace pocos años que por motivación propia me tomé el tiempo de investigar al respecto de técnicas de estudio, estrategias de gestión de tiempo, y habilidades similares que descubrí la existencia de una rica literatura en el tema, alguna que se remonta al menos a las últimas dos décadas del siglo XIX, de la que creo que como estudiante me hubiese beneficiado.

Desearía pensar que mi experiencia es una situación ya anacrónica en el mundo moderno, y que aquellos que pasaron por su educación primaria y secundaria durante el presente siglo han tenido alguna formación. Mi experiencia como docente universitario sugiere que esto no es así.

## **Sobre la propuesta**

Tras un par de conversaciones con funcionarios del CASE de la Facultad de Ciencias, es mi apreciación que la oferta de recursos para formación en habilidades de estudio y autogestión para los estudiantes en nuestra institución actualmente se limita a algunos esfuerzos aislados por parte de las oficinas del CASE de cada área académica, y de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, que se ven limitadas por la falta de continuidad, pues los estudiantes priorizan actividades académicas sumativas. Esto

ocasiona que se logre, a lo sumo, una sensibilización hacia la temática, pero no una formación real.

Si se considera relevante la formación del estudiantado en estas áreas, considero que se puede implementar una serie de cursos optativos pero con creditaje, que le permitan al estudiante conocer técnicas y estrategias de estudio y de autogestión en distintas áreas, que hayan sido validadas en la literatura. También, estos cursos no solamente deben proponer la temática en abstracto, sino contener métodos de implementación tangibles y razonables para la población.

A continuación menciono una posible lista de cursos con la temática a cubrir, y un nombre provisional.

### **Curso de habilidades blandas**

- Habilidades emocionales, sociales y cognitivas basadas en la clasificación de habilidades para la vida de la Organización Mundial de la Salud.
- Gestión emocional saludable y reconocimiento de crisis emocionales.
- Gestión del estrés.
- Priorización de responsabilidades.
- Toma de decisiones.
- Resolución de conflictos.
- Comunicación asertiva y efectiva.

- Manejo de expectativas.
- Ética profesional.
- Balance trabajo / vida.

### **Curso de gestión de tiempo**

- Importancia de la gestión de tiempo en la vida personal y profesional.
- Herramientas de gestión de tiempo a mediano y largo plazo, y como usarlas: agendas, calendarios, bullet journal, soluciones de software, etc.
- Técnicas y herramientas de gestión de tiempo a corto plazo y como usarlas: técnica pomodoro, notificaciones periódicas, etc.
- Técnicas de presión social: accountability partners.
- Técnicas de priorización: Time boxing, time blocking, interleaving.
- Sistemas de gestión y sus implementaciones: Planeamiento de escala múltiple (Cal Newport), GTD o "Getting Things Done" (David Allen).
- Técnicas de creación de hábitos.

### **Curso de Técnicas de Estudio #1**

- Objetivo de las técnicas de estudio.
- Herramientas de estudio de producto y de proceso.
- Objetivo de las notas de clase.

- Estructuras de lección: Pregunta-Evidencia-Conclusión (PEC), Problema-Pasos-Respuesta (PPR).
- Técnicas de toma de notas en clase: Método Cornell, mapas mentales, listas jerárquicas, etc.
- Niveles de lectura académica: inspeccional, analítica y sintópica.
- Propósito de las notas de lectura y sus técnicas: Método Morse, método recursivo de oración, cuestionamiento al texto.

## **Curso de Técnicas de Estudio #2**

- La curva del olvido de Ebbinghaus.
- Método de repetición espaciada y sus diferentes implementaciones.
- Efecto del examen.
- Tabla de repaso retrospectivo.
- Técnicas de lectura de artículos.
- Técnicas básicas de investigación académica.

Los cursos propuestos, espero sea claro, son una primera propuesta que debe ser depurada, y esto es una propuesta inicial que debe ser analizada, ampliada y depurada.

Es claro que en estos momentos hace falta responder muchas preguntas al respecto. Por ejemplo: ¿deben haber cursos por área o únicamente a nivel general?

¿Qué unidad académica debería implementar estos cursos? Estas deberán ser discutidas a cabalidad y no considero prudente proponer respuestas en este momento.