

¿CÓMO SER UN PROFESIONAL DE ÉXITO?

Mtra. Mariana Cubas Montaña.
Departamento Psicopedagógico CONTIGO/ UP México

El inicio de una nueva meta que perseguimos, por ejemplo, emprender un viaje, realizar un maratón o iniciar una carrera universitaria siempre nos genera entusiasmo y nos anima a dar lo mejor.

Como parte del camino para ser un profesionista es necesario estudiar y durante el trayecto podemos aumentar o disminuir el ánimo e incluso algunas veces llegamos a pensar que es mejor desistir. Es bien sabido que lo que vale, cuesta. Sin embargo, ¿Cómo ser más constante en el estudio y mantener el deseo de hacerlo bien?

A continuación señaló algunos puntos básicos de lo que hay que hacer para lograrlo. Son una recopilación de la experiencia y conversaciones con alumnos, libros e investigaciones.

1. Poseer una meta clara y tenerla en mente.
Ser un profesionista. ¿Cómo me veo al final del semestre?
2. Disfrutar y darle un sentido al estudio. Investigaciones de Psicología Positiva en jóvenes comprueban que cuando realizan una actividad con motivos más allá de los personales encuentran la felicidad. “El amor no se cansa de aprender”.
3. Definir las propias razones para ser buen estudiante. Escribe por lo menos treinta e invita a tus amigos a compartir las tuyas.
4. Hacer de la constancia y el esfuerzo tus aliados. Para cambiar un hábito requieres de toda tu determinación, no desistas, se inflexible hasta que esté plenamente arraigado y busca todos los apoyos posibles.
5. Establecer un horario dando prioridad a todas las actividades que ayuden al logro de tu meta, incluyendo el descanso. Primero las obligaciones, de premio, los gustos.
6. Evitar acumular las actividades, no posponer si lo puedes adelantar. Definir tus tiempos dejando un “colchón”, por ejemplo, si tienes que entregar un trabajo en tres días planea tus actividades pensando entregarlo en dos.
Inténtalo, te regalará tiempo para disfrutar, descansar y evitar estresarte.
7. Cumplir con lo básico: sé puntual, asiste y participa en clases, resuelve dudas a tiempo, entrega las tareas, haz cierre de temas diario o semanalmente.
8. Revisar el método de estudio que usas y reforzar las habilidades. Siempre hay algo que mejorar para estudiar más rápido y mejor.
9. Ver los errores como una oportunidad para aprender. Ten modelos (familiares,

profesores, personajes célebres, profesionistas exitosos, deportistas) que te inspiren a luchar por lo que quieres.

10. Reflexionar sobre las cualidades que posees para el estudio, si necesitas reforzar algún aspecto pide ayuda a tiempo. No estás solo, la unión hace la fuerza.

Éstos son los puntos que te ayudan a ser buen estudiante, tu decides alcanzar tu meta o no.

Disfruta lo que haces, pon tu máximo esfuerzo y aprovecha tus talentos.