

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Hábitos de estudio



Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio se refieren al procedimiento que enfrentas de manera cotidiana en tu quehacer académico y la forma como organizas el tiempo y las actividades; transformándolas en una costumbre de aprender usando métodos o técnicas, recursos y actitudes que te facilitan la aprehensión de conocimientos, permitiendo mejorar tu rendimiento académico.

"Los hábitos de estudio son la forma en la cual se adquiere el conocimiento de ciertas condiciones ambientales de tiempo y espacio".
(Escalante, et al, 2008, p. 2)



Es decir, los hábitos de estudio son el medio para propiciar un aprendizaje que se origina de tu interacción con el entorno. Son **propios** de cada persona, y definen el éxito o fracaso de tu estudio.

Por ejemplo, si acostumbras estudiar un día antes de presentar tus exámenes, probablemente puedas obtener resultados no favorables, por el contrario, si planificas tu rutina de estudio con varios días de anticipación, obtendrás mejores resultados y por ende tu proceso de aprendizaje puede concluir exitosamente.



Una agenda o calendario (físico o digital) puede ser de utilidad para planificar tus tareas o actividades de forma semanal o mensual, es un hábito de estudio conveniente, debido a que estás utilizando una herramienta que te ayudará para el uso racional de tu tiempo.

Todas y todos tenemos hábitos de estudio, pero no siempre son eficaces, por lo que es importante que reflexiones cuales son ideales para tu proceso de aprendizaje. Para ello, debes ser capaz de identificar tus necesidades, elaborar una planeación para lograr tus metas, tomar decisiones sobre tu aprendizaje, motivarte para llevar a cabo las acciones necesarias y, posteriormente evaluar tu desempeño.



Si alguna vez te has cuestionado por tus bajas calificaciones, pero consideras que te has esforzado mucho, no te desanimes, sólo debes reflexionar y tomar en cuenta que existen ciertos **factores** que tal vez tengas que modificar como: las estrategias de aprendizaje que utilizas, las condiciones ambientales y personales en las que realizas tu estudio y la planificación y distribución del tiempo de estudio. Todos ellos, intervienen en tu aprendizaje y se ven reflejados en tu aprovechamiento académico.

Es importante que adoptes buenos hábitos de estudio que te permitan potenciar y facilitar tus habilidades para aprender. Los buenos hábitos te generan un aprendizaje significativo y duradero en el tiempo.

Algunos ejemplos de estos hábitos son poner atención en clase, tomar apuntes, investigar sobre algún tema, realizar preguntas a tu profesor sobre las dudas que tengas, intercambio de opinión con tus compañeros, repasar en casa lo visto en clase, estudiar en casa de forma constante.



Por otro lado, existen malos hábitos de estudio, donde la información que adquieres suele olvidarse fácilmente y dificultan que consigas un buen rendimiento académico, además de que pueden ocasionarte sentimientos como estrés, frustración y angustia.

Por ejemplo, hacerte comentarios negativos "aprender inglés es demasiado difícil", estudiar de la misma manera para diferentes tipos de exámenes, tener distracciones como el celular al momento de estudiar.



DATOS CURIOSOS

¿Sabías que ...

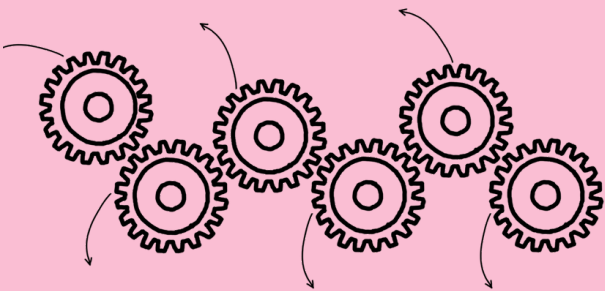


Está comprobado científicamente que los hábitos se desarrollan en un lapso de 21 días

La diferencia entre un estudiante "notable" y un estudiante "promedio" consiste en que el primero saca mayor provecho de las horas de estudio.



Si realizas un proceso constante de ciertas acciones planificadas que fomenten la construcción de tú conocimiento irás formando buenos hábitos de estudio.



Beneficios de los hábitos de estudio útiles para tu aprendizaje

La utilidad que obtienes al adquirir, desarrollar y consolidar buenos hábitos de estudio impacta en **4 dimensiones** personales (aspectos que tenemos los seres humanos):

En la **dimensión anímica**, puedes adquirir las habilidades y actitudes para convertirte en una persona **autorregulada** con la finalidad de poder enfocar tus recursos internos de tal forma que logres alcanzar tus **metas**. Si logras establecer hábitos de estudio útiles serás capaz de desarrollar **autonomía, autodisciplina y autocontrol** en tu proceso de aprendizaje, por otro lado estarás más motivado por lo que se estimulará tu voluntad de aprender, tu forma de pensar y el tipo de aprendizaje resultante. Además, podrás favorecer tu atención y concentración y disminuir el sentimiento de frustración y auto sabotaje en tu estudio. Contar con ellos, te generará satisfacción personal y serás capaz de realizar una autoevaluación de tu desempeño.

1



2

En la **dimensión cognitiva**, te ayudan a encontrar tu estilo de aprendizaje y mejorar tu rendimiento académico, te impulsan a establecer un manejo del tiempo, te ofrecen la posibilidad para desarrollar tu capacidad de pensar, ejercitar la memoria, comprensión de conceptos, resolver situaciones de diversos contextos y en la toma de decisiones. Asimismo, evitan la reprobación, el rezago y el abandono escolar.



Por ejemplo, si tu consideras que tu canal auditivo es el mejor recurso, puedes hacer grabaciones de las lecturas en voz alta del material de estudio para luego escuchar la grabación en repetidas ocasiones. Por lo contrario, si eres kinestésico, entonces mejor elabora un mapa mental para fortalecer tu aprendizaje.



En la **dimensión psicológica**, contribuyen a que desarrolles relaciones interpersonales con tus compañeros, maestros, directivos, padres de familia, amigos, etc. a través del intercambio de ideas, valores y actitudes con la finalidad de conocer a las personas con las que te rodeas.

3

4

En la **dimensión física**, intervienen a que realices diversas actividades que involucran las funciones sensorio-motoras, es decir mantienen tu cuerpo en buenas condiciones. Por ejemplo, que tengas un descanso apropiado para que recuperes fuerzas y puedas realizar todas las actividades que te propones durante el día.



¿Sabías que la utilización adecuada de ciertos estímulos conduce al aprendizaje?

Tú como estudiante construyes tu conocimiento con base en la **interacción** con **otros sujetos** y con el **medio** que te rodea, por lo que estas en contacto con ciertos **estímulos** que afectan tu habilidad para **absorber** y **retener** información.

Por ejemplo, si estás cansado, no te alimentas bien, tienes pocas horas de estudio y careces de entusiasmo, entonces favorece a que tengas un mal desempeño y un malogro en tus objetivos.

Teniendo en cuenta esto, tienes que propiciar un **entorno favorable** para tu aprendizaje. Considera el espacio en el que estudias, la emotividad que tienes al momento de estudiar, si tú forma de estudiar incluye otras personas, si cubres tus necesidades físicas (alimento, descanso, sueño).



**CREE EN TI
LOGRA TUS METAS
CONSIGUE EL ÉXITO**

¿CÓMO PUEDES CONSTRUIR BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Para que puedas crear hábitos de estudio útiles, primero debes ser constante, quitando las excusas y teniendo una buena actitud hacia el aprendizaje, establecer metas claras y alcanzables, definiendo un plan y generando estrategias de aprendizaje que te sirvan para la obtención de tu meta, recordando que una vez concluyas con las actividades debes celebrar tus logros.

Puntos que debes considerar:

SI INCLUYES REPASOS DE LAS CLASES QUE TOMASTE EN EL DÍA, FIJARÁS MÁS LA INFORMACIÓN Y SERÁ MEJOR QUE SÓLO TENER UN ESTUDIO INTENSO JUSTO ANTES DE UN EXAMEN.

1. PLANIFICACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Organiza el tiempo eficazmente y establece un horario adecuado para cada actividad, teniendo un plan de trabajo semanal para el desarrollo de tareas. Toma en cuenta que los planes deben proporcionar una idea general de todo el trabajo a realizar, además debes establecer los pasos que necesitas para lograr tu meta, es decir, definir estrategias o rumbos de acción.

El tiempo de estudio distribúyelo de acuerdo al grado de dificultad y el esfuerzo que debes realizar.

Tú planificación debe contar con horas de distribución de trabajo y de ocio.

Preferentemente, el estudio lo debes realizar a la misma hora, establece las horas de estudio donde creas que vas a rendir mejor.

Te conviene comenzar con materias que impliquen una dificultad media para continuar con las que requieren más esfuerzo de tu parte y terminar con tareas más sencillas. Además de jerarquizar la realización de actividades de acuerdo a la importancia (alta, media, poca).

Debes tener a la mano el horario de clases antes de elaborar el plan semanal, con la finalidad de destacar fechas importantes.

Dedícale a cada asignatura 30 minutos cuando mucho y descansar 10 a 15 minutos entre una y otra. En los cuales puedes caminar un poco, estirarte, relajarte.

Para la organización del tiempo debes tomar en cuenta tus habilidades y los resultados que obtuviste en el pasado sobre cierta tarea.



PLANIFICACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

- El factor tiempo debe ser flexible sobre todo para que puedas adaptarlo a situaciones imprevistas, que no tenías contempladas como lo es un examen del que no tenías conocimiento previo al elaborar tu plan semanal.
- Puedes incluir repasos (continuos y sistemáticos) de 10 minutos de las clases que tomaste el mismo día para evitar el olvido, incluso para ciertas asignaturas como matemáticas realizar cierta cantidad de ejercicios.
- Crea recordatorios, utilizando tu dispositivo móvil.
- Un aspecto muy importante que no debes de olvidar en tu plan de estudios es el material que requieres para estudiar, considera si dispones o no de él.
- Es importante que tengas un control de tu progreso para las actividades que vas a desarrollar. Puedes llevar una bitácora, esto te ayudará a estar consiente de tu proceso de aprendizaje, sobretodo registra el tiempo que tardas ya sea en realizar una tarea o en estudiar un tema para que te sirva de referencia. Al momento de releerlas se hacen evidentes los aciertos o desaciertos que tuviste y podrás realizar mejoras.
- No olvides incluir las actividades que tienes que realizar todos los días, como por ejemplo preparar tu material y útiles para el día siguiente.

CONDICIONES AMBIENTALES Y PERSONALES

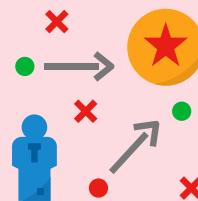
- El lugar que escojas para estudiar debe ser siempre el mismo, además de contar un mobiliario adecuado y cómodo.
- Debes considerar estar aislado, sobre todo de distracciones como el televisor y carecer de ruidos externos que interfieran con tu estudio.
- Pon música suave o de ambiente, para favorecer tu relajación.
- El espacio de estudio debe contar con buena iluminación, tener una temperatura agradable y fácil ventilación.
- Estima tener todo el material tu alcance.
- Procura no trasnochar, ni madrugar.
- Estar motivado al momento del estudio, continúa esforzándote y realizando acciones de mejora. Para ello, tienes que estar consiente de tus fortalezas y limitaciones sobre las acciones que realizas.

CONDICIONES AMBIENTALES Y PERSONALES

- Debes visualizar el éxito para mejorar tu rendimiento académico, sino es así impedirás tu esfuerzo antes de comenzar a aprender, por ejemplo, esto sucede cuando te descalificas porque no eres bueno en Física o Matemáticas.
- Tienes que ser autoreflexivo con tu desempeño, estableciendo juicios de todo tu proceso de aprendizaje, se crítico y honesto, primero siempre señala tus fortalezas y cierra con tus áreas de oportunidad,
- Debes tener una actitud positiva y optimista para realizar ajustes en tu rutina de estudio y combinarla con otras actividades.
- Siéntete satisfecho cuando haz aplicado un esfuerzo razonable o presentaste una mejoría en una tarea.
- En el caso de que realices una actividad en equipo, reconoce las fortalezas y debilidades de tus compañeros para complementarse entre ustedes, aporta oportunamente y responsablemente a tu equipo de trabajo.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (TÉCNICAS O MÉTODOS DE ESTUDIO)

- En cuanto a las estrategias de aprendizaje, primero que nada tienes que adoptar técnicas o métodos adecuados y te sean más útiles para la consecución de tus metas, por otro lado, una vez que las apliques, realiza una autoevaluación de los métodos que utilizaste, es decir, debes cuestionarte si te están funcionando, si crees que los desarrollaste correctamente y monitorea el desempeño identificando áreas de oportunidad. Por último, ajusta tus estrategias para incrementar su eficiencia o adopta nuevos métodos si crees que es necesario.

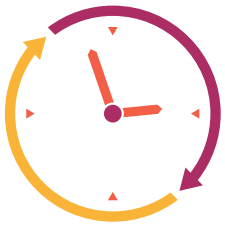


- Las técnicas de estudio son herramientas que te ayudan a comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos del objeto de aprendizaje. Algunas técnicas de estudio que probablemente haz utilizado son: tomar apuntes en clases, subrayado de ideas, organizadores de información (mapa conceptual, mapa mental, cuadros comparativos, cuadro sinóptico, esquemas), preparación de exámenes, resúmenes y realizar notas al margen.

Otras técnicas de estudio

TÉCNICA POMODORO O TOMATE

“Pomodoro” en italiano = “Tomate” en español



Es un método de gestión y administración del tiempo que te permite saber el tiempo real que te lleva realizar cada cosa, propiciando que seas más consciente del empleo de tu tiempo. Propone estructurar tu tiempo de estudio en espacios cortos pero intensos, seguidos de descansos pequeños.



Durante el desarrollo de esta técnica, tendrás que desconectarte de cualquier factor que te pueda generar algún tipo de distracción y concentrarte únicamente en la tarea a realizar. Tu capacidad de rendimiento a cada tarea es un factor importante que debes considerar debido a que después de un pomodoro comienzas un nuevo proceso.

Pasos a seguir:

1

Identifica las actividades que debes llevar a cabo y elabora una lista de tareas o temas, priorizándolas según su importancia.

2

Debes contar con un reloj para medir el tiempo.

3

Divide tu tiempo de estudio en bloques de 25 minutos, a los que llamaremos pomodoros, separados por 5 minutos de descanso para distraerte. Durante el pomodoro, sólo deberás concentrarte en la actividad que estás realizando.

4

Cuando hayas completado 4 pomodoros podrás tomar un descanso más largo de 20 o 30 minutos para continuar con un nuevo pomodoro.

TÉCNICA FEYNMAN

Es una técnica de **memorización rápida**, basada en la asimilación de conceptos, **explicándoselos a otra persona** de manera coloquial y sencilla, en donde tu cerebro poco a poco digiere la información. La clave de esta técnica es conocer bien el tema para poder explicárselo a alguien más, estructurando la información. Se puede aplicar a cualquier materia que debas entender y memorizar, si lo aplicas bien serás capaz de recordar a largo plazo lo estudiado.



Pasos a seguir

1

Selecciona el concepto o tema a estudiar y escribe el título en una hoja de papel para que te quede claro de que vas a hablar.

2

Desarrolla el tema, escribe todo lo que recuerdes, cualquier conocimiento que tengas y explica el tema en voz alta con la finalidad de identificar cuáles conceptos tienes claros y cuáles te fallan.

3

Revisa y completa la información que te faltaba del tema por medio de tus apuntes, presentaciones dadas por el profesor, libros o fuentes de información, con la finalidad de ampliar tu conocimiento y mejorar la comprensión del tema.

4

Reescribe, en otra hoja de papel, utilizando lenguaje sencillo y posteriormente, explica el tema en voz alta como si se lo enseñaras a un niño, sin un lenguaje complicado, haciendo referencia a ejemplos sencillos.

Repite los pasos cuantas veces sea necesario.

MÉTODO SQR4

Recomendado para estudiar materias de mucha información y tienen una gran cantidad de datos como por ejemplo Ética, Lógica, Filosofía. Se centra en la memorización comprensiva, es decir que asimiles la información estudiada y así la recordarás al paso del tiempo. Su nombre tiene origen por sus iniciales en inglés y en el contiene los pasos que hay que poner en práctica. Survey (inspecciona), Question (pregunta), Read (lee), Recite (recita), Relate/Rewrite (relaciona/reescribe) y Review (revisa).

Pasos a seguir:

Ejemplo:

1 Survey (inspecciona) - Consiste en que tengas una visión general de todo lo que vas a estudiar. Inspecciona el texto por encima, lee títulos y subtítulos y realiza un esquema mental de la organización de la información dentro del tema. Después, repasa el texto pero fíjate en los esquemas y diagramas y palabras destacadas de cada párrafo.

Tema : "La ilustración"
Subtemas: el movimiento ilustrado, el siglo de las luces y la enciclopedia en Francia, la iluminación en Alemania y el despotismo ilustrado

2 Question (pregunta) - Ya visualizaste los conceptos principales, piensa y anota en un papel posibles preguntas de examen, puedes empezar estableciendo preguntas de los títulos o encabezados.

¿En qué consistió el movimiento ilustrado?, ¿Qué es la enciclopedia?, ¿Cuáles fueron las corrientes filosóficas de la iluminación Alemana?, ¿Qué es el despotismo ilustrado?

3 Read (lee) - Lee, pon atención a los detalles, aquí vas a buscar responder las preguntas formuladas con anterioridad. Consigue separar las ideas importantes, probablemente te surgirán nuevas preguntas a las que también buscarás darle respuesta.

¿Qué es la enciclopedia?

Nuevas preguntas:
¿Qué filósofos sobresalieron en el siglo de las luces?

4 Recite (recita) - Da respuesta a las preguntas planteadas con tus propias palabras en voz alta, aquí podrás identificar los puntos que te quedan claros y en cuales tienes problemas.

¿Qué es la enciclopedia?

La obra del filósofo francés Diderot, integrada por 35 volúmenes, también llamada Diccionario razonado de ciencias, artes y oficios. Falto mencionar las colaboraciones de D'Alembert y otros, así como mencionar el propósito de la obra.

5 Relate/Rewrite (relaciona/reescribe) - Relaciona las ideas que deseas recordar con otras que ya conozcas. Anota en un papel la información que consideres que has aprendido hasta el momento, utiliza palabras clave, esquemas o incluso dibujos que te sean fácil recordar.



Para recordar el nombre de la obra se relaciona con palabras conocidas como: diccionario, ciencia, arte.

Obra del filósofo francés Diderot en colaboración con D'Alembert y otros autores como Montesquieu y Rousseau, entre 1751 1772, integrada por 35 volúmenes, también llamada Diccionario razonado de ciencias, artes y oficios. La finalidad fue combatir la ignorancia, darle un orden a los conocimientos, difundir los conocimientos de universalidad, verdad, autonomía de la razón.

6 Review (revisa) - Revisa todo lo anotado en el paso anterior, cerciérate de tener los conceptos o ideas principales y que toda la información este entendida.

MÉTODO LEITNER

(REPETICIÓN ESPACIADA TARJETAS DE MEMORIA)

Esta técnica la puedes utilizar para **recordar información puntual** y con detalle a través del uso de **tarjetas**, donde por un lado escribes una **palabra** o **pregunta** y del otro lado el **concepto** o la **respuesta** asociada a la pregunta. La finalidad es que recuerdes la información de cada tarjeta a partir de **repeticiones periódicas** dedicándole más tiempo a aquellas tarjetas en las que te cueste más trabajo retener la información. Cada tarjeta quedará en un grupo determinado según el día de estudio, será promovido de un grupo inferior a otro superior cuando aciertes la respuesta y degradando al más inferior si te equivocas. La puedes utilizar en cualquier materia.

Pasos a seguir:

1

Realiza tarjetas en las que escribes preguntas o una palabra en una cara de la tarjeta y la respuesta o concepto al reverso.

2

Necesitas 4 cajas pequeñas para establecer la periodicidad con que estudiarás la información contenida en las tarjetas, así es como instaurarás tus sesiones de estudio. Es decir la caja 1, contendrá las tarjetas con información que memorizas todos los días, la caja 2, las que revisarás a los 7 días, la caja 3, las tarjetas que repasarás a los 15 días y por último la caja 4, las que examinarás a los 30 días.

3

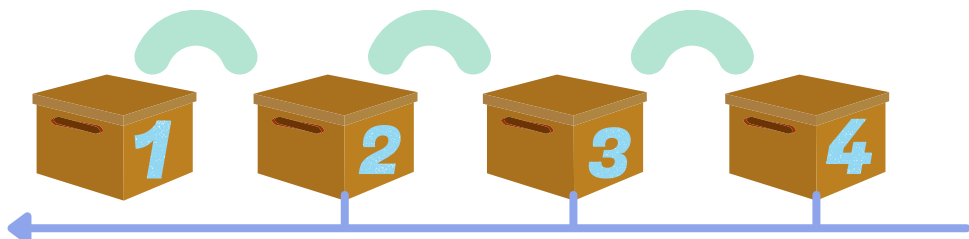
Deposita todas las tarjetas en la caja 1, que será tu sesión 1 de estudio, tomas una tarjeta miras la pregunta o palabra y tratas de recordar la respuesta. Si consigues recordarla, la depositas en la caja 2. Si no lo logras, la vuelves a depositar en la caja 1.

4

Estudiarás las tarjetas que se encuentren todavía en la caja 1 todos los días como esta establecido y las de la caja 2 cuando corresponda. Realizas lo mismo, sólo que ahora si aciertas la depositas en la caja 3. Si respondes incorrectamente la regresas a la caja 1.

5

Realiza el mismo procedimiento hasta que la tarjeta llegue a la caja 4, donde el tema o pregunta queda aprendido y fuera del circuito.



Toma en cuenta que puedes reducir o aumentar el número de cajas y cambiar la periodicidad de revisión de acuerdo a tus necesidades. Las tarjetas donde no aciertes automáticamente regresan a la caja 1.



Cuestionario sobre hábitos de estudio



Técnicas de estudio



Cómo estudiar mejor - Técnicas científicamente comprobados para estudiar más efectivamente

Referencias

- Andrade-Valles, I., Facio-Arciniega, S. y Quiroz-Guerra, A. (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación, 18 (3).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44759784012>
- Escalante, L. E., Escalante, Y. I., Linzaga, C. y Merlos, M. E. (2008). Comportamiento de los Estudiantes en Función a sus Hábitos de Estudio. Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación, 8 (2), 1 - 15.
<http://www.redalyc.org/pdf/447/44713044012.pdf>
- Garza Lemus, J.M. (2003), Técnicas de estudio para mejorar el nivel académico de Historia de México de los alumnos de primer semestre de la preparatoria técnica Mario J. Montemayor García. Universidad Autónoma de Nuevo León Facultad de Filosofía y Letras. Nuevo León, México.
<http://eprints.uanl.mx/1277/1/1020148961.PDF>
- Moscoso Organista, Luisa Fernanda (2015). Estilos de aprendizaje, Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de Básica Primaria. Bogotá, D.C., Colombia.
- SEP (2014). Manual para impulsar mejores hábitos de estudio en planteles de educación media superior. Secretaría de educación pública, México, D.F., México.
<https://ejercitatumente.com/metodo-sq4r/>

