Universidad de Concepción

DIRECCIÓN DE DOCENCIA
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

cade
CENTRO DE APOYO AL DESARROLLO DEL ESTUDIANTE

Taller Hábitos de estudio

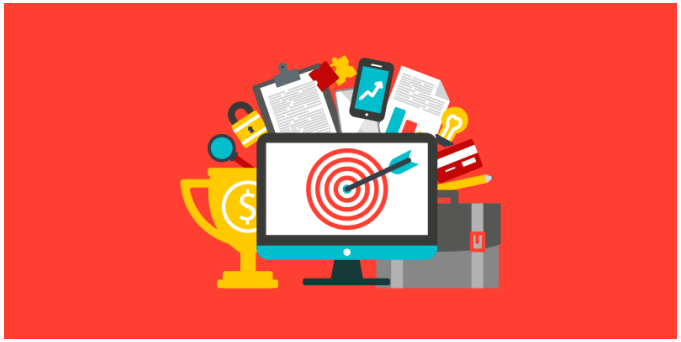
La clave para mejorar nuestro rendimiento académico

PACE
PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO Y ACCESO EFECTIVO A LA EDUCACIÓN SUPERIOR
Ministerio de Educación

Objetivos del Taller:

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

- **Reconozcan sus propias necesidades y dificultades en el proceso de organización de los estudios.**
- **Reconozcan conceptos básicos relacionados con los hábitos de estudio y la organización del tiempo.**
- **Apliquen alternativas de organización del estudio y el tiempo.**



Contenidos del Taller:

1) Aprendizaje significativo y memorización.

2) El concepto de “Hábito” y de “Hábitos de Estudio”.

3) Hábitos de estudio estratégico.

4) Ventajas de los Hábitos de estudio.

5) Actividad Práctica N°1.

6) Consejos Generales.

7) Actividad Práctica N°2.

8) Reflexión Final.

9) Información adicional.

1) ¿Por qué no logro aprender?

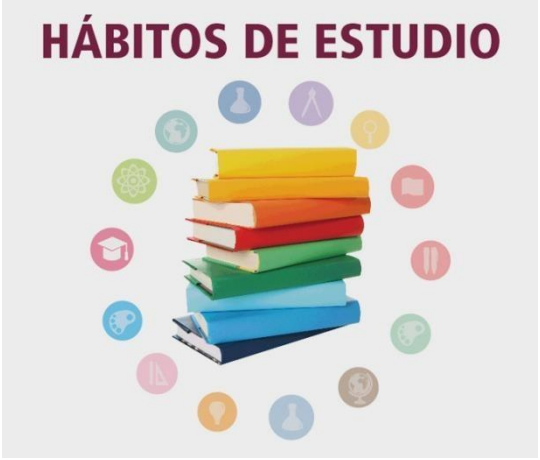
- Si la intención del estudiante es memorizar arbitraria y literalmente, no importará el significado potencial del material a ser aprendido (proceso y resultados serán mecánicos).

- Si el material no es potencialmente significativo, no importará la disposición del estudiante (el proceso y el resultado no serán significativos).

1) ¿Por qué no logro aprender?

- Se obstaculiza el aprendizaje cuando los(as) estudiantes desconocen que sus hábitos y estrategias de estudio influyen de manera decisiva en los procesos de apropiación del conocimiento… son predictores del éxito o el fracaso escolar.

- Los hábitos de estudio servirán no sólo para memorizar contenidos antes de una prueba, sino que también para interiorizarlos con el fin de aplicarlos ante nuevas actividades académicas.



2) ¿Qué es un hábito?

- Se deriva de la palabra latina -habere-, que significa -tener-, en el sentido de adquirir algo que no se ha tenido antes.
- Es una condición adquirida, aprendida, que supone la tendencia a repetir y reproducir ciertas acciones o a actuar de la misma forma bajo normas o circunstancias similares.
- Son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente... el individuo procede sin darse cuenta (reflejo firmemente establecido).

2) ¿Qué es un hábito de estudio?

- Es el conjunto de conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.

- ...costumbre de estudiar sin que se le deba ordenar al estudiante... conlleva voluntad y motivación.

- Es la facilidad adquirida para estudiar mediante el desarrollo y entrenamiento de diversas actividades.

3) Hábitos de estudio estratégico

a El ambiente.

- El lugar debe ser lo suficientemente grande como para tener una silla cómoda, un escritorio o mesa.
- Tranquilo, libre de distracciones y de ruidos.
- Debe tener condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación.
- Ambiente familiar propicio.

b El aislamiento.

- El lugar escogido debe estar aislado.
- Mantener alejados celulares u otros similares.
- Se debe tener en cuanta:
  - Conversaciones (si la habitación es compartida).
  - Música.
  - Televisión.

C El mobiliario.

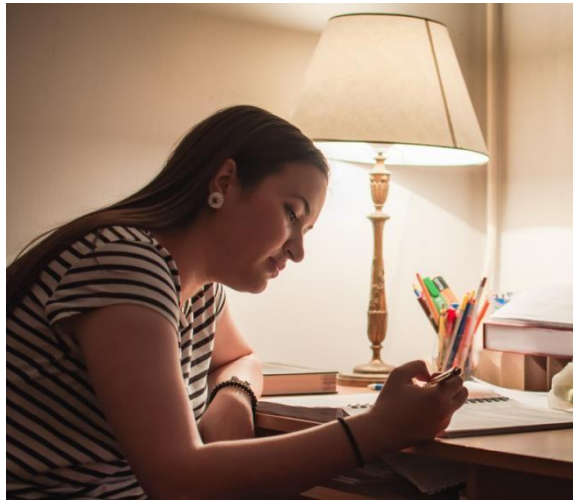
- El escritorio es un requisito indispensable para estudiar.
- Mientras más grande mejor (estudio más activo).
- Se debe ordenar todo lo necesario y retirar los distractores.
- La silla debe tener un respaldo recto y se debe hallar a una altura proporcional al escritorio.
- Contar con estantería y tablón de noticias (horarios, fechas, reuniones con amigos). También basurero y reloj.

d La temperatura.

- Sin demasiado frío ni excesivo calor.
- Idealmente a unos 20ªC o 22ªC.
- Las temperaturas extremas afectan concentración.

e La iluminación.

- Se recomienda utilizar luz natural para evitar el cansancio.
- Si es inevitable, usar luz artificial «indirecta».
- La luz artificial directa sobre la hoja crea un contraste excesivo entre luz y sombra y provoca reflexión sobre los ojos.



f

La ventilación.

- Se deben evitar ambientes cerrados y mal ventilados, pues disminuyen la eficacia mental y pueden causar dolor de cabeza, mareo, malestar general y cansancio.

- Se recomienda estudiar con ventana abierta o entreabierta.

g La postura.

- Tronco estirado y espalda bien apoyada en el respaldo de la silla.
- El libro ubicado a 30 cm de distancia (idealmente inclinados por algún atril). Esto disminuye el cansancio ocular.
- Evitar posturas excesivamente cómodas o estudiar en la cama.

h La planificación.

- Los hábitos de estudio son personales, se deben ajustar a las características de cada persona y al tiempo disponible.
- Se puede confeccionar un horario que incluya todas las actividades semanales.
- La planificación debe ser realista (que considere capacidades y limitaciones), flexible, revisable, sencilla y práctica.
- Las metas deben ser realistas, específicas, claras y concretas.

h La planificación.

- Se debe comenzar de a poco para empezar a asimilarlo y no abandonarlo pasado unos días.
- Si hay tareas o trabajos muy complicados, se pueden distribuir en tareas más pequeñas.

h La planificación.

- **Se debe tener en cuenta:**

-**Las asignaturas:** *que se estudie primero lo más difícil idealmente en la mañana, y luego lo más fácil (que no se estudien asignaturas similares seguidas).*

-**El tiempo:** *Determinar el tiempo disponible para estudiar (con mínimo y máximo de horas). Distribuir los horarios de la semana (máx. rendimiento en menor tiempo y con el mín. esfuerzo o pérdida de energía). No estudiar justo antes o después de almorzar o cenar.*

h La planificación.

- **Se debe tener en cuenta:**

- <u>Los descansos</u>: *Por una hora de estudio, corresponden sólo 5 minutos de descanso para no poder la concentración.*

Por cada 2 horas mirando la pantalla de un PC, se recomienda mirar 20 segundos a 20 metros de distancia.

Descanso, buena alimentación y buen sueño aumentan concentración y rendimiento.

- <u>El lugar</u>.

4) ¿Qué ventajas tiene esto?

- Aumenta la posibilidad de aprender mayor contenido.
- Reduce la cantidad de repeticiones de los contenidos a memorizar.
- Reduce el tiempo de estudio antes de un examen.
- Ayuda a distribuir el tiempo entre diversas actividades.
- Permite dedicar tiempo a otras cosas.
- Ayuda a establecer momentos de descanso.
- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad.
- Evita que se acumule trabajo para el último día.
- Ahorra esfuerzo físico y aumenta la productividad.
- Modifica el tono afectivo de la actividad, haciéndola más placentera y satisfactoria (confianza, seguridad, disciplina).

5) Actividad práctica N°1.

- Reflexiona en torno a lo siguiente:

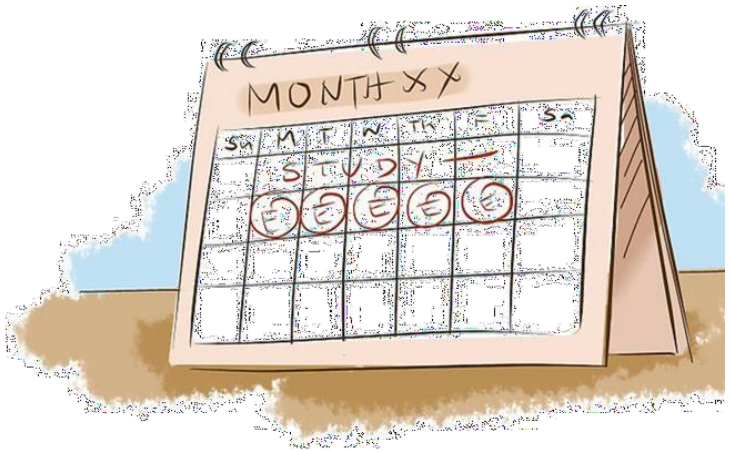
1) ¿Poseo lo necesario para desarrollar Hábitos de Estudio?
(Recuerda una situación cotidiana en la que estés estudiando y evalúa el Ambiente, el nivel de Aislamiento del lugar en el que estás, tu Mobiliario, la Temperatura del lugar, la Iluminación y la Ventilación del mismo, tu Postura y la Planificación sobre la cual estudias).

2) ¿Qué puedo hacer para mejorar mis Hábitos de Estudio?
(Piensa en soluciones para mejorar tu Ambiente de estudio, el Aislamiento, tu Mobiliario, la Temperatura, Iluminación y Ventilación del lugar, tu Postura y tu Planificación diaria).

6) Consejos generales.

a Estudia todos los días.

- Tendrás mayores probabilidades de adquirir el hábito.
- Tus tiempos de estudio serán más cortos y podrás refrescar los conceptos antes de las pruebas.
- Mirar el material a diario te ayudará a recordarlo con más facilidad y a mejorar tu rendimiento en clases.



b Dedica más tiempo a las asignaturas difíciles.

Es útil poner el orden de estudio de cada asignatura según tu nivel de concentración:

- **Si te concentras muy bien al inicio: estudia primero las asignaturas que requieren mayor complejidad.**
- **Si al principio te distraes y luego te comienzas a concentrar: empieza por una asignatura sencilla y deja las complejas para más adelante.**

C Recompensa tu esfuerzo y descansa.

-yo: voy a echarme una siesta de 30 minutos para reactivarme y ser productivo toda la tarde

-yo 4 horas después:

- **Si vas a estudiar por mucho tiempo seguido, debes intercalar pequeños descansos después de cada etapa de estudio.**
- ***Ten en cuenta que la atención se mantiene alrededor de 40-45 minutos.***
- **Una vez cumplido tu tiempo de estudio, refuérzate. ¡Haz algo que te guste!**

d Utiliza técnicas de estudio que te acomoden.

- Deben ser acordes a lo que estudies ❼ Pueden ser *subrayados, resúmenes, notas al margen, mapas conceptuales, esquemas, mapas mentales, entre otros.*

- Ayudan a centrar la atención, facilitan la comprensión, ayudan a discriminar lo relevante de las ideas secundarias, favorecen la capacidad de análisis y síntesis.
- Ayudan a reducir el tiempo de estudio y facilitan los repasos que haces antes de los certámenes.

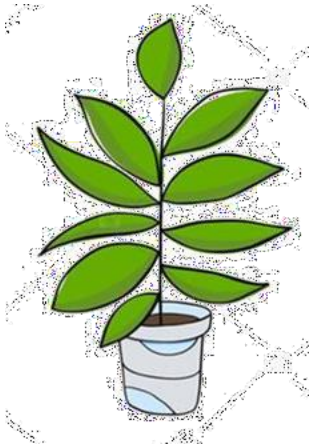
e Mantén tu lugar de estudio:

- Ser siempre el mismo.
- Estar, en lo posible, alejado del ruido.
- Debe tener una mesa y/o escritorio y una silla cómoda.
- Estar organizado y limpio.
- Tus libros y materiales de estudios a mano.
- Tener una temperatura adecuada
- Tener buena iluminación, preferentemente natural.
- Tener buena ventilación.

Algunas claves útiles:

- Repite las acciones cada día.
- Da pequeños pasos.
- Evita procrastinar.
- Visualiza tu éxito y los beneficios del cambio.
- Visualiza las consecuencias negativas de no generar el cambio.
- Ten presente que vas a cometer errores.
- Mantén una actitud optimista.

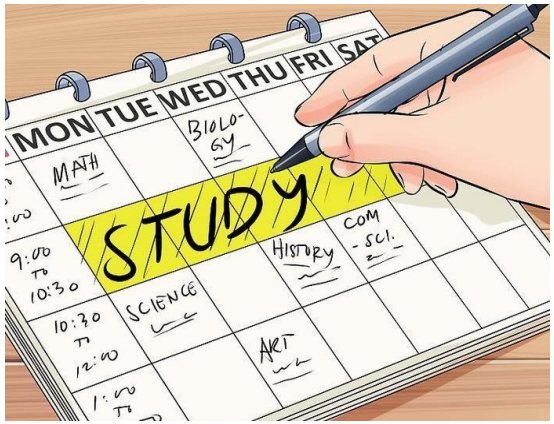
Tómate el proceso como una analogía del crecimiento de una planta…



7) Actividad práctica N°2.

- **Elabora tu horario semanal considerando lo siguiente:**

1) Utiliza una pizarra o una cartulina firme.
2) Establece claramente los momentos que dedicarás para estudiar en casa, mencionando claramente la asignatura que repasarás en cada lapso de estudio.
3) Incluye en tu horario los lapsos de tiempo que dedicarás a otras actividades (cocinar, comer, hacer ejercicio, relajarte, salir, etc). De esa manera, sabrás en qué momento realizar esas actividades y no ocuparás tiempo de estudio para ello.
4) Pégalo en un lugar visible de tu casa.
5) En un inicio, revísalo todos los días.



8) Para finalizar:

Un cuento de Jorge Bucay dice lo siguiente:

Un niño fue a un circo, y vio que tenían a un elefante atado con una cadena.

El niño le preguntó a su papá. -¿por qué si el elefante es tan fuerte, no se escapa?, el papá le contestó –Porque ha sido educado toda su vida de esa forma.

Pero el niño no muy convencido por esa respuesta, siguió preguntando a otras personas hasta que encontró la respuesta correcta: –El elefante no escapa porque piensa que no puede.

- ¿Pero cómo un elefante puede llegar a pensar que no puede si sabe lo fuerte que es?, preguntó de regreso. –Porque de pequeño, el elefante intentó escapar, su fuerza no era tanta para romper la cuerda y no lo logró.

Si una vez no lo logró, piensa que jamás lo logrará y por eso nunca lo vuelve a intentar...

8) Reflexión final:

Todos(as) somos un poco como el elefante del circo.

De alguna forma cada uno(a) de nosotros(as) está atado a diferentes cuerdas que se disfrazan de hábitos poco saludables.

Tal vez alguna vez intentamos escapar y si no lo conseguimos, grabamos en nuestro inconsciente el mensaje de «no puedo» o «nunca podré».

Y si ahora somos más fuertes que antes, ¿por qué no intentarlo una vez más?

Cada uno(a) tiene la fuerza necesaria, lo único que se necesita es tomar la decisión de hacerlo y tener una buena guía.

*Es vez de decir «es imposible» mejor digamos: «**aún no lo he intentado suficiente**...».*

9) Información adicional.

Si te interesa tener mayor información acerca de los Hábitos de Estudio y sus ventajas, puedes revisar los siguientes vídeos.

https://www.youtube.com/watch?v=ZGJizJsSF8A

https://www.youtube.com/watch?v=-WmY6tJHgJc