

# Hábitos y Técnicas de Estudio

## ¿CÓMO APOYAR EL PROCESO ESCOLAR?

### ¿Qué es un hábito de estudio?

Un hábito de estudio es una costumbre, los hábitos de estudio se refieren a cómo nos acostumbramos a estudiar y a realizar el trabajo escolar.

### ¿Cuál es su importancia?

Los hábitos (todos) una vez adquiridos son difíciles de modificar. Para que éstos sean exitosos, se les debe dedicar tiempo y constancia, debido a que la adquisición de un hábito, necesita de su constante utilización a fin de automatizarlos. A los padres les corresponde generar las condiciones que faciliten el desarrollo de buenos hábitos.



## Principales Errores al Estudiar

- Intentar aprender todo el día antes de las evaluaciones o pruebas.
- Intentar memorizar sin comprender.
- Estudiar acostado (a), no tener un lugar fijo para estudiar.
- Estudiar en lugar donde existan distracciones que no permitan la concentración, como por ejemplo utilizando el celular con fines diferentes a estudiar, viendo televisión o escuchando música a todo volumen.
- Jornadas de estudio muy largas.
- No dormir bien antes de dedicar tiempo a las labores escolares.
- No tener un horario definido ni una planeación para realizar las labores designadas en cada asignatura.



JENNIFER JEREZ

Psicopedagoga

## CONDICIONES NECESARIAS PARA DESARROLLAR HÁBITOS DE ESTUDIO

- **Lugar:** Disponga de un lugar cómodo, iluminado, donde no se tengan distracciones ni interrupciones. En lo posible que se cuente con una mesa y una silla, además de los materiales necesarios.
- **Tiempo:** Concertar junto con los niños y adolescentes el tiempo que se le dedicará a cada asignatura y las tareas escolares. No deberá exceder más de 60 minutos y después de cada uno se deberá dar tiempo de entre 3 y 5 minutos para tomar pausas de descanso. Evitar realizar actividades escolares en las noches o después de comidas pesadas o abundantes.
- **Sueño y alimentación :** Dormir mal afecta el rendimiento y la capacidad de concentración, evitar tomar café, chocolate o bebidas energéticas antes de dormir. Se debe comer bien, pues la comida es el combustible del cuerpo y la mente. Por ello, se deben establecer horarios de comida y pausas para descansar
- **Fortalece la concentración:** Esta funciona como una pila, se recarga cuando se cambia de actividad, por ello ubique en el horario de actividades primero una que requiera de toda su atención, seguida de otra que sea de su interés, o gusto

### EL AMBIENTE FAMILIAR COMO MOTIVADOR FUNDAMENTAL



Los buenos hábitos tardan mucho en formarse, por lo tanto hay que ser perseverantes. Los padres deben estar muy atentos a que la formación de buenos hábitos de estudio se consolide. Los niños y adolescentes son como esponjas, aunque hablen menos, todo lo escuchan, todo lo procesan y todo lo imitan. De esta manera, los valores de los padres y de los hermanos constituyen fuentes muy importantes para formar sus actitudes ante la vida.

### PAPEL DE LOS PADRES:

- Generar condiciones para facilitar la adquisición de nuevos hábitos.
- Evite que su hijo se vea obligado a hacer la tarea con la televisión prendida o en lugares con otras distracciones, tales como los trajines de la gente .
- Ayude a su hijo (a) a manejar el tiempo.
- Sea positivo respecto a la tarea escolar, de su actitud en ocasiones depende la de los estudiantes.
- Cuando su hijo o hija haga la tarea, usted también haga “su propia tarea”.
- Estimule y premie los esfuerzos de sus hijos
- No haga la tarea por ellos, pero apoye aquellas que lo requieran.