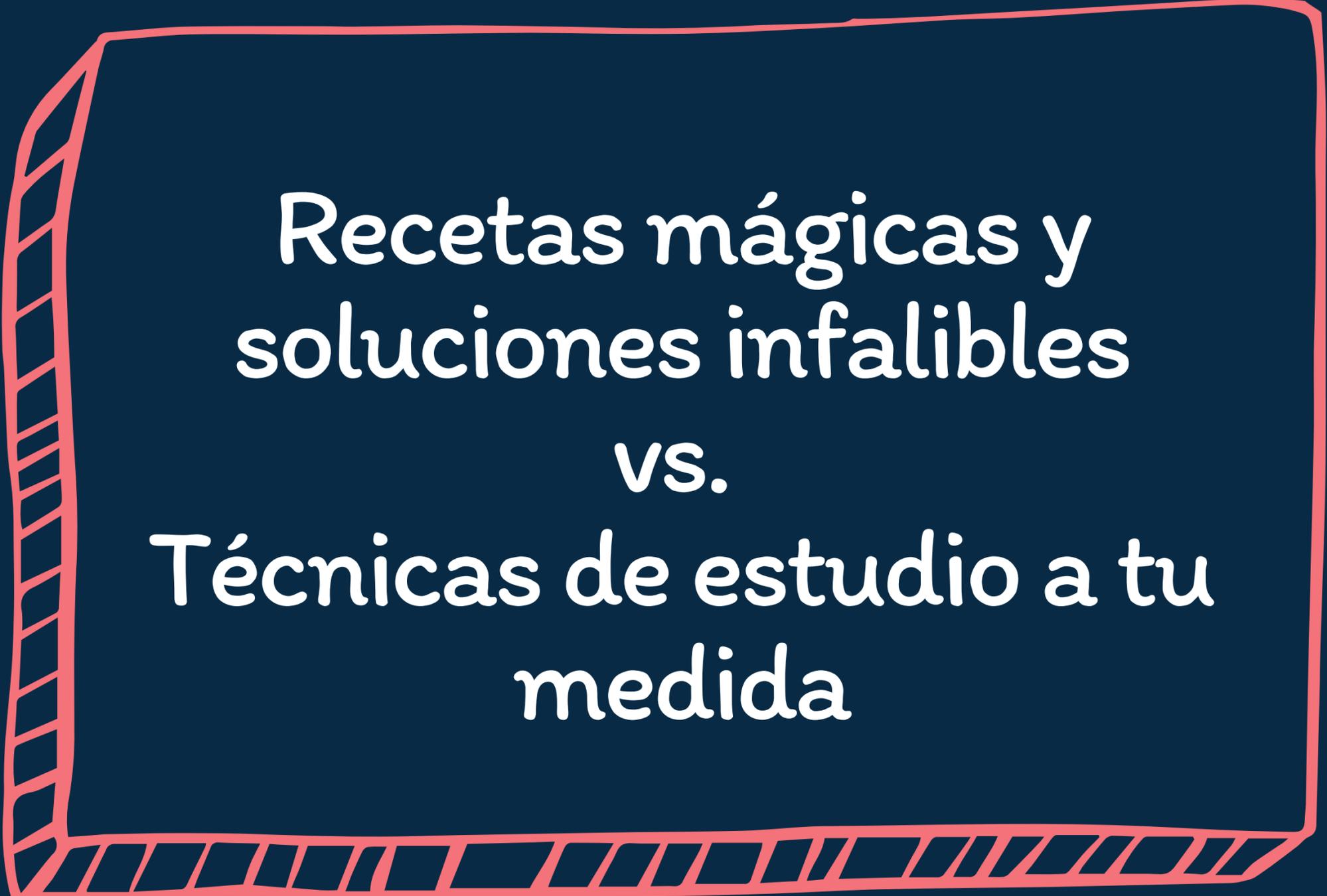


Coordinación de Impulso y Vida Estudiantil

Hábitos escolares

LOGRA TUS OBJETIVOS



Recetas mágicas y
soluciones infalibles
vs.
Técnicas de estudio a tu
medida



- La pandemia por COVID-19 generó cambios importantes en la dinámica educativa.
- Te viste obligado(a) a cambiar tu forma de estudiar.
- Entender y adaptarte rápidamente a una “mentalidad virtual”.



Hábitos de estudio



Entendemos como hábitos de estudio, todas las acciones, costumbres, métodos, estrategias, rutinas y técnicas que utilizan los estudiantes para adquirir, asegurar, facilitar y aprovechar al máximo los conocimientos que obtienen. Requieren esfuerzo, dedicación y disciplina.

Y si mis hábitos no me favorecen, cómo puedo modificarlos o eliminarlos.

1. IDENTIFICA TUS HÁBITOS.

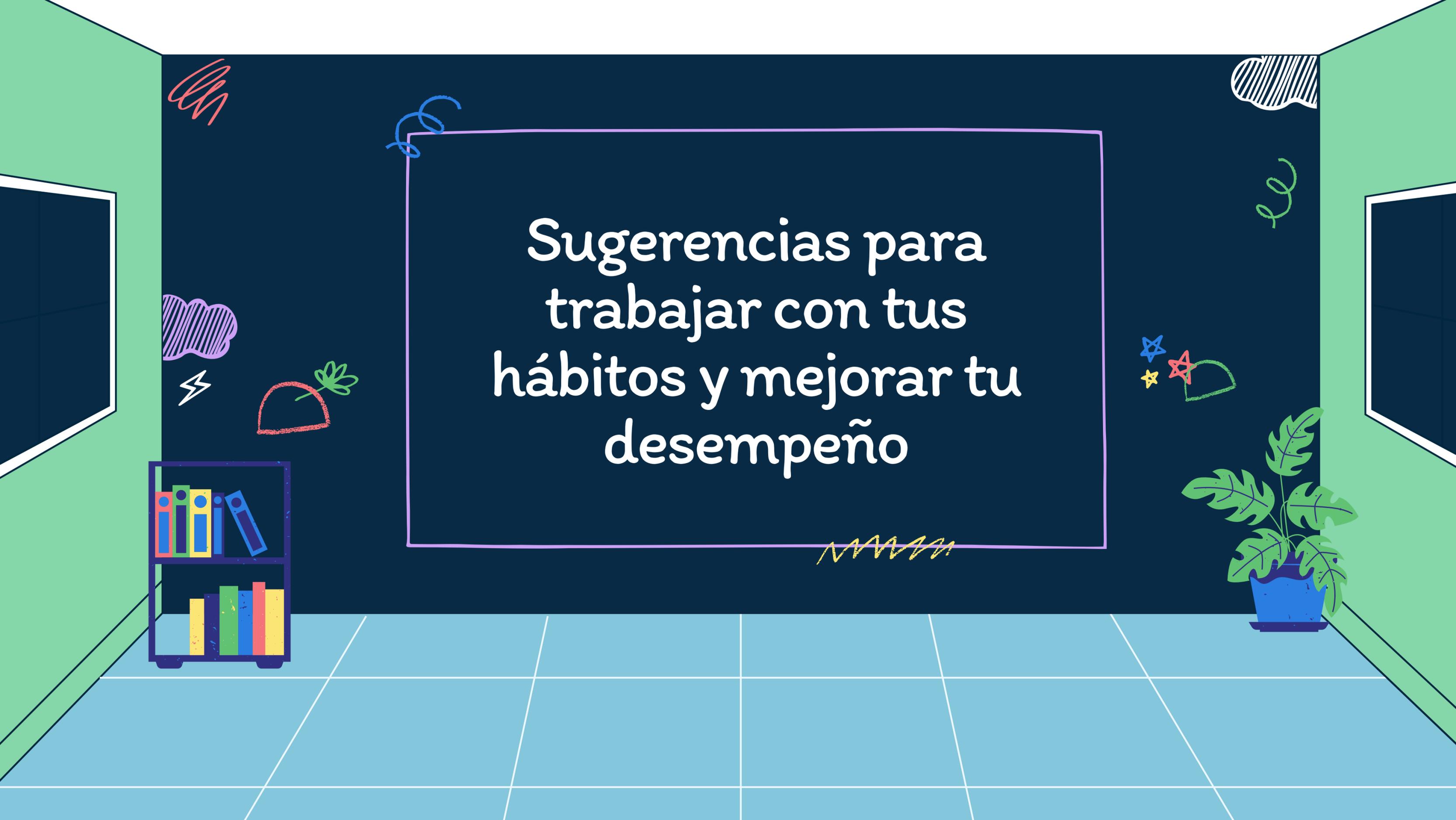
Pon atención en qué es lo que impide que sigas avanzando. Aquí lo importante es que debes ser sincero(a) contigo mismo(a), por más que te guste o estés acostumbrado(a) a tu mal hábito, no deja de ser inadecuado y disminuye tu calidad de estudio.

2. CAMBIA TUS HÁBITOS PROGRESIVAMENTE.

Es necesario ser paciente y no desanimarte. Para ayudarte en este fin debes ser realista. No te apresures en eliminarlos, es mejor plantearte metas a largo plazo que puedas cumplir, que metas inmediatas imposibles de alcanzar.

3. BUSCA AYUDA.

Si notas que no puedes eliminar por tu cuenta los malos hábitos, no hay nada de malo en pedir a algún familiar, amigo o profesor que te ayude.



Sugerencias para
trabajar con tus
hábitos y mejorar tu
desempeño

1. Organización de tiempos.

- Haz un calendario o lista semanal, quincenal o mensual.
- Identifica el momento del día en el que te sientes con más energía.
- Determina cuánto tiempo vas a estudiar por materia (invierte más tiempo a aquellas que más se te dificulten).
- Coloca recordatorios de las fechas en que se requieren las entregas.

2. Estudio eficiente.

- Realiza pausas entre cada actividad escolar, toma agua, hidrata tu cerebro, puedes implementar ejercicios de respiración o de relajación entre una y otra actividad.
- La técnica Pomodoro consiste en dar por cada 25 minutos de estudio, un descanso de 5 minutos.

3. Descanso reparador.

- Duerme lo suficiente, mínimo 8 hrs.
- Si estás cansado no vas a poder realizar tus tareas como se debe, debes dejar descansar tu cerebro adecuadamente para que así asimile lo que aprendiste durante el día.
- Las siestas largas pueden modificar tu rutina de sueño nocturno.
- Construye una rutina que te permita descansar (no pantallas, cenas ligeras, etc.)

4. Área de estudio.

- Crea un espacio de trabajo usando lo que está a tu alcance.
- Suficiente espacio, ventilación y luz.
- Procura tener un escritorio o mesa, así como un asiento cómodo.
- Tus libros y materiales deben estar a la mano para evitar distracciones.
- Debe estar limpio y ordenado.

5. Método de estudio personal.

- Adapta, modifica o crea tus propias estrategias,
- Date cuenta de qué es lo que te funciona a ti, ya sea, usar dibujos, palabras clave, utilizar marcatextos o colores.
- Utiliza la técnica con la que te sientas más cómodo(a).
- Recuerda que debes ser constante en su uso, ninguna estrategia funciona a la primera, no te desesperes.

6. Identificar la información más importante.

- Subrayar te permite resaltar visualmente la información más valiosa o que te es más útil de un texto.
- Puedes agregar notas a los costados o preguntas que te vayan surgiendo del texto.
- Entre más efectiva sea tu lectura, más sencillo te será identificar las ideas principales.

7. Organizadores gráficos.

- Realiza mapas conceptuales o mentales, diagramas, dibujos o cualquier otro organizador gráfico.
- Existe una gran variedad que te ayudan a organizar y relacionar conceptos e ideas.
- Elige el que se adapte a tus necesidades y personalidad.
- Puedes revisar algunas infografías que te compartiremos para que sepas hacerlos.

8. Memoria vs. Comprensión

- Antes de memorizar la información, es necesario entenderla.
- Almacenar toda la información de tus materias resulta muy complicado, por lo que tus apuntes y los esquemas que realices, serán tus aliados cuando tengas que preparar tus exámenes.

9. Pregunta.

- La mejor manera de aprender es preguntando.
- Evita quedarte con dudas y quítate el miedo a quedar en ridículo “por no saber”,
- Mantén una posición activa en tus clases, esto no significa que tengas que estar siempre interrumpiendo a tu profesor,

10. Practica con exámenes.

- Te puedes poner a prueba realizando pequeños exámenes.
- Pon un tiempo para realizarlo.
- Te podrás dar cuenta de qué es lo que realmente sabes y qué no.
- Aprendes de tus errores.

11. Ladrones del Tiempo.

- Para mejorar tus técnicas de estudio, el primer paso es identificar qué es lo que te distrae.
- El segundo paso es tratar de eliminar dichas distracciones.

12. Pasión por lo que se hace.

- Si bien puede haber temas o materias que se te dificulten, encontrarles el lado que conecte con tus gustos te permite que el aprendizaje sea algo más que información para salir bien en un examen.
- Busca los medios digitales o convencionales que te ayuden a hacer de tus tareas algo más divertido y significativo.

REFERENCIAS

 Mondragón, A; Cardoso, J & Bobadilla, B. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. Vol. 8 Núm. 15. DOI: 10.23913/ride.v8i15.315.

 <https://www.britishcouncil.org.mx/blog/habitos-de-estudio>

 <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/habitos-de-estudio-pospandemia-estudiantes-universitarios>

 <https://csm.edu.mx/blog/8-habitos-y-tecnicas-del-estudio/>

 <https://www.cch.unam.mx/estudiante/habitos-de-estudio>