



Universidad Mesoamericana

Quetzaltenango

Departamento de Becas

Asistente: Msc. Ana Silvia Molina

HÁBITOS DE ESTUDIO

Lic. Álvaro Ordóñez Cifuentes¹

INTRODUCCIÓN

Los hábitos ya sean positivos o negativos se adquieren por repetición, según los especialistas de la psicología, *al repetirlos 21 días estos se vuelven costumbre*. Pero lamentablemente es más fácil adquirir los negativos, de éstos debemos apartarnos, ya que después se vuelven cotidianos, como los vicios, las malas costumbres, los antivalores etc.

Paradójicamente (contraste entre polos opuestos) un buen hábito es más difícil de adquirir, pero no imposible, todo depende de romper paradigmas (etiquetas mentales o forma de responder ante tal situación) y de adquirir *buenos hábitos*, valga la redundancia.

Pasando al estudio, quizás nos lleva mucho tiempo decidimos en tomar un libro y estudiar, pero al tener el libro, ya no sentimos el tiempo y hasta se nos olvida comer (tampoco descuidarnos en este aspecto), sino hacer agradable nuestro trabajo que es *estudiar*.

¹ 19 años de Docencia Universitaria. Pedagogo y Especialista en Docencia Universitaria.



DEFINICIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Es el conjunto de factores internos y externos que un estudiante tiene y/o adquiere y práctica en la sesión de estudios y obtiene buenos resultados en la aprobación de sus cursos.

I. FACTORES INTERNOS

Es el conjunto de situaciones que predisponen, atributos y/o cualidades propias de cada estudiante para realizar su trabajo académico (estudio).

1. ALIMENTACIÓN

Debemos estar bien alimentados desde niños para que nuestro cerebro logre el desarrollo completo, en los primeros 7 años y en la etapa juvenil alimentarnos sanamente evitando la comida chatarra que nos afecta o afectará en el futuro, comiendo a las horas, ir comidos a las clases, para que no nos afecte el “acabamiento”, hacer ejercicio, no dedicarnos al 100% a la pura **apariciencia física**, o querernos parecer a las modelos delgadísimas, que padecen anorexia y bulimia, especialmente las señoritas. Ser delgado o ser gordo no garantiza estar sano.



2. SALUD

Es fundamental tener una salud física adecuada o bajo el cuidado médico si padecemos alguna enfermedad. Alimentarnos sanamente, ya que estamos creciendo todavía, hasta los 20 años nuestro cuerpo termina de desarrollar.

El baño diario, mejor si es en la mañana, así nos despejará más y nuestra higiene personal, ya que aunque nos vistamos sencillamente pero con la ropa limpia.

Al mismo tiempo nuestra **salud mental** debe ser sana, *sin preocupaciones, problemas, saber aceptarlos y solucionarlos y si no es posible total o parcialmente saber vivir con ellos*. Hablar con nuestros padres, profesores, especialistas de la psicología para que nos apoyen, muchas veces recurrimos a los amigos y nos orientan mal, porque en realidad no son buenos amigos o por la misma inmadurez.



3. SUEÑO

Debemos dormir a sus horas, es decir 7 - 8 horas diarias, por eso debemos aprovechar bien el día. Ya que un sueño incompleto no se puede reponer y como estudiantes necesitamos reponer las energías gastadas del día para estar en óptimas condiciones al siguiente día.



4. MOTIVACIÓN

Es el interés personal que debemos tener primero por la vida, estar agradecidos con Dios y nuestros padres por tener lo que tenemos, por ser quién somos, ***valemos como persona por lo que somos***. La motivación es solo interna, que nadie nos puede motivar solo incentivar (apoyo, consejo), debemos estar a gusto y disfrutar nuestra carrera, cada clase que recibimos, cada lección que estudiamos, hasta las pruebas, no debe ser

sinónimo de preocupación. *Ya que si no estamos motivados en lo que estudiamos, es difícil que tenga resultado aplicar Hábitos y Técnicas de Estudio.*



5. CONCENTRACIÓN

Ya que se está motivado y se va disfrutar la sesión de estudio, empezando por *lo visto en clase, ya que lo que no se repasa en las primeras 24 hrs de lo que se ha visto, simplemente se olvida*, se debe estar concentrado, es decir estar atento en lo que estudiamos, debemos de dejar fuera los problemas, no estar pensando en otras cosas, ya que no podemos dividir nuestra atención en otras actividades, porque influirá negativamente en el aprendizaje.



II. FACTORES EXTERNOS

Es el conjunto de situaciones contextuales (del entorno) que influyen en el estudiante para realizar su trabajo académico (estudio).

1. LUGAR DE ESTUDIO

Es importante tener un lugar específico para estudiar en casa: Biblioteca, sala de estudio, el escritorio de trabajo (PC/Laptop) puede estar en los lugares anteriores o dormitorio, la silla debe ser cómoda moderadamente, sentarse en posición vertical, no encorvada, porque es muy relajante para el sueño y nos puede afectar la columna, pero si no se tiene en el comedor, pero no en la cama ni el sofá, ya que nos llevará a dormirnos de lo relajado que podamos estar, pero no para el sueño, sino debe aprovecharse para estudiar.

El lugar de trabajo debe estar libre de ruidos, tener todo lo básico en el escritorio y el material del día llevarlo para no ser excusa de estarnos saliendo continuamente a traer “lo olvidado”. Debemos evitar los distractores: TV, fotos, celular, jugar con el material de trabajo: lapiceros, borradores... , redes sociales (a menos que estemos resolviendo dudas, en lugar de consultar en libros o en tareas grupales: **NTIC’S** Nuevas Tecnologías Informáticas de Comunicación, que bien aprovechadas ayudan nuestro aprendizaje)



2. ILUMINACIÓN

La mejor luz es la natural (solar), no causa cansancio visual, pero si estudiamos en la tarde / noche debe ser lo más natural posible y depende de la actividad: lectura, solución de problemas, dibujos...



3. TEMPERATURA AMBIENTAL

El lugar de trabajo debe tener una temperatura normal, a la que estamos acostumbrados, ni mucho frio que nos invite a dormir o deprima ni mucho calor que nos enoje, pero por el cambio climático, producto de la contaminación, el tiempo es variado, por eso lo mejor es cubrirnos más o menos según el caso.



4. MÚSICA

Depende del estudiante, si puede concentrarse con música o no, lo ideal sería no tenerla, porque una música instrumental, nos puede relajar a tal punto de dormirnos y música fuerte nos altera y desconcentra.



5. HORARIO

Es conveniente además del horario de clases (que es obligatorio), tener un horario personal, pero sobre todo cumplirlo, desde que nos levantamos: Aseo personal, desayuno, (si es a la misma hora el reloj biológico se va acostumbrando y hasta en los días de descanso nos levantaremos a la hora que el cuerpo se ha autoprogramado, recordemos que el repetir 21 veces una actividad, se vuelve hábito), el horario global en que estaremos en clases, la hora de regreso a clases, si es hora de almorzar o refaccionar en casa, tiempo de descanso, y en la tarde o noche según el caso a **estudiar**.

Para los que pueden elegir la hora de estudio, es mejor al amanecer, porque el ambiente está relajado, al igual que el cuerpo, pero si es en la noche, hay que evitar el dormirse, hasta terminar el estudio.

Se debe estudiar todos los días y a la misma hora.



Después de adquirir y practicar los Hábitos de Estudios, debemos de tener un Método de Estudio, ya tenemos el principio o el arranque de estudio ahora falta cómo debemos estudiar.

Bibliografía

Grupo Oceano. (2002). *Aprender a Aprender*. Barcelona, España: Oceano.

Google Académico. Imágenes. Consulta: 23 febrero 2,012.