

Centro Educacional San Fernando.
Equipo Convivencia Escolar y Orientación.
Ps. Camila Whittaker B.

HÁBITOS DE ESTUDIO





- El éxito estudiantil intervienen toda una serie de factores que hacen que lo que ayuda a una persona, a otra no.
- En este apartado conocerás algunos métodos de estudio útiles, la importancia del autoconocimiento para crear una técnica de estudio a tu medida, y algunos tips para eliminar malos hábitos, tales como la procrastinación, la indecisión y las distracciones.

- Son un conjunto de rutinas y técnicas para adquirir y aprovechar al máximo los conocimientos.

- Si bien hay algunos tips generales que pueden ayudar a todos los estudiantes, las habilidades de cada uno son diferentes.
- Un buen hábito de estudio combina habilidades personales innatas con aquellas que se pueden fortalecer con el tiempo.

¿QUÉ SON
LOS HÁBITOS
DE ESTUDIO
Y CÓMO SE
FORMAN?



- Por ejemplo, hay estudiantes que se les facilita aprender con música (cantan lo que aprenden), esta sería una habilidad innata que podría combinarse con técnicas y hábitos de estudio generales, como organizar tiempos de estudio.



- Por eso es fundamental que cada estudiante conozca las aptitudes y herramientas con las que cuenta y le facilita el estudio.

¿QUÉ SON
LOS HÁBITOS
DE ESTUDIO
Y CÓMO SE
FORMAN?

10 consejos
para
desarrollar el
hábito de
estudiar





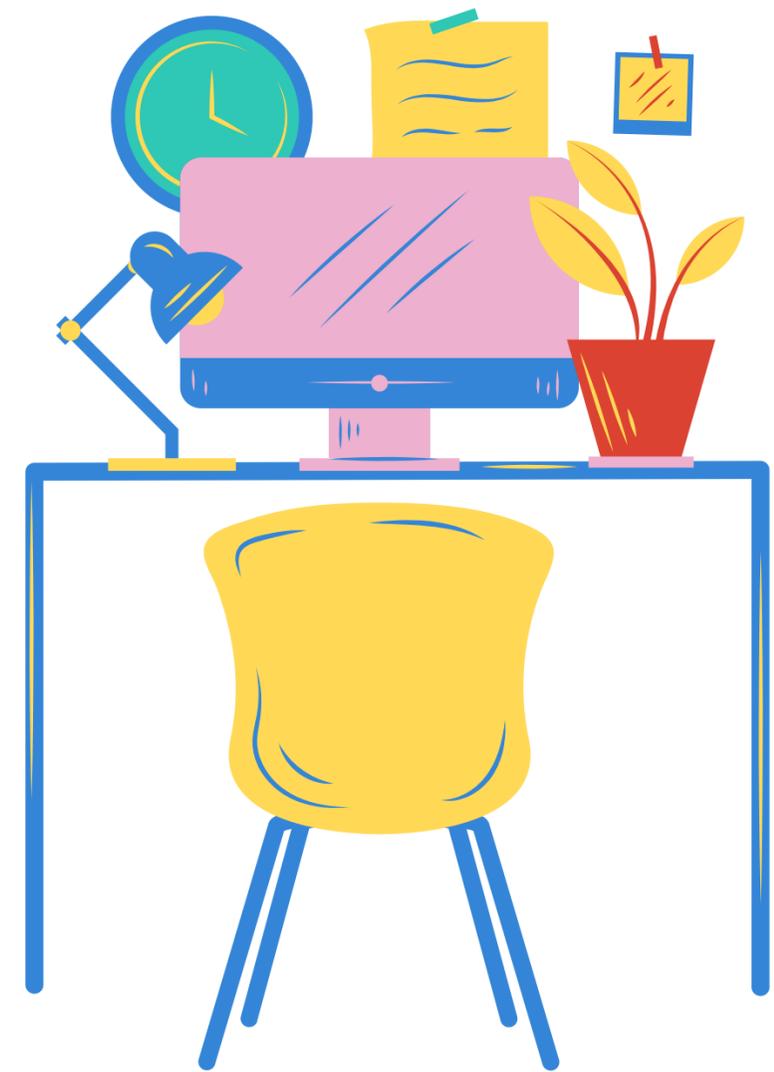
Esto quiere decir que:

- Debes escoger el momento del día en el que te sientes con más energía y más animado para estudiar.
- Debes organizar cuánto tiempo vas a estudiar por materia (en caso de que tengas varias).
- Por ejemplo, puedes crear un calendario semanal de las cosas que tienes que hacer y verás que con la práctica podrás llegar a organizar mensualmente.

Organiza el Tiempo

Establecer metas realistas, medibles y comprobables

- Para lograr métodos de estudio efectivos procura definir metas a corto, mediano y largo plazo al estudiar.
- Debes plantearte objetivos claros, es decir, que sean realistas, medibles y comprobables.
- De nada sirve un objetivo del tipo "Saber más matemáticas", esto no te ayuda como estudiante a avanzar en tus conocimientos.
- Al contrario, un objetivo como Aprender las primeras dos tablas de multiplicar para el próximo día otras dos, etc.; te permiten medir cuánto avanzas, dónde fallas y qué debes mejorar.





- El cuerpo y el cerebro se cansan y llega el momento en que el estudio no es significativo.
- Por eso es importante que en tus técnicas de estudio establezcas tiempos de descanso. Por ejemplo, por cada 25 minutos de estudio, puedes descansar 5 minutos.
- Esto ayuda a que tu cerebro recargue la pila y se le conoce como la técnica Pomodoro para estudiar.
- También es importante que te alimentes bien.

Descanso y Alimentación

Subrayar información importante

- Subrayar textos y realizar apuntes te permite resaltar visualmente la información más valiosa o que te es más útil de un texto.
- También es de gran ayuda gracias a que si días, semanas o incluso años después regresas a esos textos, el subrayado te señala dónde está la información más importante, sin necesidad de volver a leer todo.





- El éxito de todas las técnicas de estudio dependen del tipo de personalidad de cada estudiante, no son universales.
- Hay personas a las que se les facilita realizar mapas conceptuales para estudiar semejanzas y diferencias de los temas vistos, otros prefieren realizar diagramas o dibujos para estudiar visualmente, y también hay personas más musicales a las que se les facilita adquirir información mediante melodías.
- Si aún no conoces qué técnica va mejor contigo prueba con todas estas y las demás que te encuentres hasta llegar a la que más te ayuda a ti.

Mapas conceptuales, diagramas,
dibujos o canciones

● Preparar el Área de Estudio

- Tu área de trabajo debe estar preparada de acuerdo a tus gustos para estudiar.
- El primer paso es quitar toda tu ropa sucia del escritorio y pasarla a la cama (o mejor aún, al bote de la ropa sucia).
- Si a ti se te facilita aprender cosas nuevas mientras estás en contacto con la naturaleza, tal vez lo mejor para ti sea estar en un parque o en un bosque tranquilo.
- Si necesitas silencio absoluto, lo mejor sería una biblioteca o acondicionar tu cuarto para evitar que los ruidos de la calle o de los vecinos te interrumpen.





- Para mejorar tus técnicas de estudio, el primer paso es identificar qué es lo que te distrae y el segundo paso es tratar de eliminar dichas distracciones.
- Por ejemplo, si constantemente checas las notificaciones de tu teléfono, apágalo, siléncialo o déjalo en otro cuarto.
- Lo mismo pasa si revisas a cada rato tus redes sociales, ignóralas.

Reducir las Distracciones

Comprender y Aplicar

- Antes de memorizar la información, es necesario entenderla.
- Si solo se memoriza para repetirla en la prueba, no se logra un aprendizaje claro.
- Habrán puntos que serán necesarios memorizar (como las tablas de multiplicar) y otras en las cuales la memoria deberá complementarse con la comprensión de la materia (como la redacción de un ensayo o responder una pregunta de desarrollo).





- Ante cualquier duda, pregunta, ya sea a tu profesor o a tus compañeros.
- Evita quedarte con dudas y quítate el miedo a quedar en ridículo “por no saber”, pues todo conocimiento nace por una pregunta.
- También es recomendable que además de preguntar, discutas tus nuevos conocimientos con otras personas para que los pongas en práctica.

Preguntar

● Gusto por lo que se estudia

- Es necesario que la curiosidad por conocer cosas nuevas nunca se te termine.
- 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.

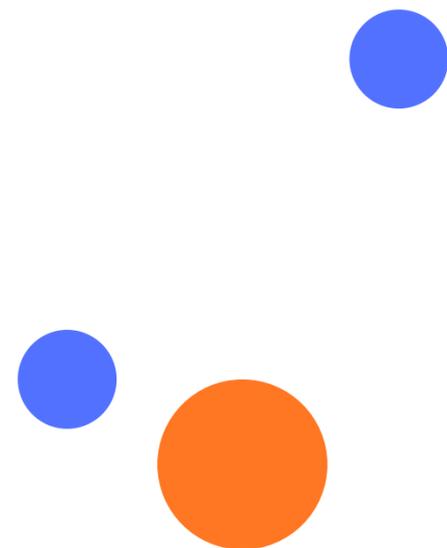




Contacto

En caso de dudas, consulta o sugerencias sobre este tema u otros, escribir a:

PSICOLOGIA@CESF.CL



Centro Educacional San Fernando.
Equipo Convivencia Escolar y Orientación.
Ps. Camila Whittaker B.

HÁBITOS DE ESTUDIO

