



LOS HÁBITOS DE ESTUDIO¹

Según Bernardo J. (Citado en Fernández, 2014), todo esfuerzo en el estudio debe de responder a dos objetivos: *la máxima eficacia y la máxima calidad*. Esto se refiere a que se aproveche correctamente el tiempo y a que se dominen las capacidades que se han de aprender en ese año académico.

Para obtener tales objetivos, no es suficiente sentarse por horas con los libros, si no también organizarse y aplicar algunas técnicas que permitan aprender mejor. Por tanto, debemos pasar más allá de conocer las técnicas del estudio, hasta aunar esfuerzos para que se conviertan en hábitos, es decir, practicarlas hasta que se conviertan en parte de una rutina diaria.

Dado que conocer una técnica y convertirla en hábito son dos cosas distintas, se propone una breve reflexión acerca de cómo se desarrolla el hábito:

- 1) **Tomar conciencia y deseirlo:** Deben hacerse esfuerzos conscientes para consolidar una conducta como un hábito.
- 2) **Valorarlo:** Si no se considera importante, entonces, no se harán los esfuerzos para que sea parte automática para la rutina, dado que al inicio habrán deseos de dejarlo.
- 3) **Planificar su desarrollo:** Significa planificar las rutinas, esto porque el hábito se aprende con la repetición, es decir, realizándola en momentos específicos.
- 4) **Atención a la secuencia de procedimientos:** Como no es automático al inicio, se debe ser detallista en términos de acciones. Si se quiere crear el hábito de leer, se debe ser muy cuidadosos en las condiciones en las que se lee y en autoexaminar si se está comprendiendo lo que se lee. Poco a poco, esto se automatizará.
- 5) **Repetir, repetir, repetir diariamente la secuencia de pasos que se quieren establecer**
Como aprende a caminar, requiere mucha práctica y mucha paciencia a la hora de vivir un error. Con la práctica llega la pericia y la paciencia forma más que la exigencia.
- 6) **Planifique el descanso periódicamente:** Dedicarse tres horas seguidas a una lectura no es recomendable, dado que el cerebro no estará en su mejor momento y el cansancio hará que se vaya más despacio. Los períodos de pausa debe ser cortos y deben ser introducidos



cuando se notan desconcentración y baja en el rendimiento (si se lee la línea tres veces y de debe releer, es momento de descansar).

Llama la atención que los países donde se han obtenido mejores resultadosⁱⁱ en las pruebas PISAⁱⁱⁱ, no son los que tienen más recursos, si no lo que dedican esfuerzos organizados^{iv} y los que permiten espacios de creatividad y de descanso a los estudiantes^v. El apoyo y la implicación de los padres también es crucial en estos países, no para criticar o presionar a los infantes, si no para acercarse a los estudiantes y apoyar el aprendizaje de buenos hábitos de estudio.

Un hábito de estudio debe ser un método personal que se ha automatizado cuyo objetivo es aprender cada día más y llegar al conocimiento que facilita la vida, no una discusión eterna entre padres e hijos o un método de castigo. Aprender un hábito ahora asegura una mejor educación superior, más perseverancia y mejores desempeños en su vida adulta, dado que se enseña también autocontrol, perseverancia y autonomía.

Sitios electrónicos relacionados:

<http://noticias.universia.com.ar/consejos-profesionales/noticia/2015/03/25/1122036/12-habitos-buenos-estudiantes.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=sTIYDJHbT9o>

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA

FEBRERO

ⁱ Adaptado de Agustín Fernández Santos. (2014). Unidad III: Los hábitos de estudio. En "Cómo aprender a estudiar y aprender con eficacia". (67-69). El Salvador: UCA ediciones.-

ⁱⁱ OECD.org. (2015). Los países asiáticos encabezan el último estudio PISA elaborado por la OCDE sobre el estado de la educación mundial. 20 de enero de 2017., de OECD Sitio web: <http://www.oecd.org/newsroom/los-paises-asiaticos-encabezan-el-ultimo-estudio-pisa-elaborado-por-la-ocde-sobre-el-estado-de-la-educacion-mundial.htm>

ⁱⁱⁱ Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes de la OCDE

^{iv} Libertad Digital. (2009) ¿Por qué los chinos se salen en el informe Pisa? 20 de enero de 2017, de Libertad Digital. Sitio web: <http://www.libertaddigital.com/sociedad/por-que-los-chinos-se-salen-en-el-informe-pisa-1276409027/>

^v AulaPlaneta. (2015). Las diez claves de la educación en Finlandia [Infografía]. 20 de enero de 2017, de AulaPlaneta Sitio web: <http://www.aulaplaneta.com/2015/01/22/noticias-sobre-educacion/las-diez-claves-de-la-educacion-en-finlandia/>