

HÁBITOS DE ESTUDIO

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten la habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en los años de formación académica.

Tanto los hábitos como las actitudes tienden a estar encerrados en el método de estudio que posee cada persona. Así, entendemos el hábito como la facilidad adquirida para su ejecución mediante el entrenamiento en las diversas actividades que implica.

A. **PLANIFICACIÓN:** La organización es fundamental para la realización de cualquier trabajo, ya sea de estudio o de otro tipo.

- Condiciona a un trabajo diario, que favorece la creación del hábito y la concentración.
- Por tratarse de algo personal, el alumno o alumna ajustará su tiempo a sus circunstancias y a las distintas áreas de aprendizaje.
- Resulta el estudio más llevadero, agradable y eficaz, con una menor fatiga mental, evitando la acumulación de trabajo en el último momento.
- Permite analizar el nivel de cumplimiento del plan y su rectificación si se considerase necesaria.

Para ello debo tener en cuenta:

- Estudiar todos los días el mismo tiempo y, a ser posible, a la misma hora.
- Buscar las horas de estudio donde mi rendimiento sea más alto.
- No trasnochar ni madrugar excesivamente.
- Poner el orden de estudio de cada materia de acuerdo con mi propia curva de trabajo (nivel de concentración).
- Distribuir el tiempo de estudio para cada materia de acuerdo con el grado de dificultad y exigencia personal.
- Estudiar en varios periodos seguidos, intercalando pequeños descansos después de cada periodo.
- Concretar qué tengo que estudiar en cada periodo.

Ejercicios de planificación:

- Elabora tu propio calendario personal.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| | | | | |
| | | | | |

- Confecciona tu horario personal.

| | |
|--------------|--|
| 16:00 | |
| 17:00 | |
| 18:00 | |
| 19:00 | |

- Programa tu trabajo mensual.

| | | | |
|--------------|---------------|-------------------|----------------|
| MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO |
| | | | |
| JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE |
| | | | |

- Planifica tu tiempo semanal y diario.

En los descansos recuerda:

- No lo hagas en el momento de máximo rendimiento, ya que es el momento óptimo de estudio.
- Si haces un sólo descanso tómalo cuando observes que tu rendimiento y concentración decaen.
- No aproveches el descanso para actividades que te hagan perder la concentración, como ver TV, entablar una larga conversación, etc. Planifica aquello que harás en tus descansos.
- Es recomendable que hagas algunos ejercicios de relajación y concentración.
- Dentro de los períodos de estudio los descansos deben ser cortos.
- Intenta descubrir tu propia curva de rendimiento y tus momentos óptimos para el estudio. La proporción recomendada es:

o Cada hora descansos de 5 minutos.

o Cada 2 ó 3 horas, descansos de 30 minutos.

- B. *EL LUGAR*: El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.

- Debe ser una habitación suficientemente silenciosa: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración.
- Es preferible estudiar en silencio, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen.
- No se debe estudiar viendo la tele (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a sí mismo: como ha estado mucho tiempo con los libros considera que ha trabajado duro, pero realmente lo único que he hecho ha sido perder el tiempo.
- Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.
- La habitación debe estar suficientemente (no excesivamente) iluminada, preferiblemente con luz natural.
- Si se trata de luz artificial es preferible combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa.
- Hay que evitarla iluminación con tubos fluorescentes, así como estudiar en una habitación oscura con un potente foco iluminando la mesa. En ambos casos puede producir fatiga.
- El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor (Entre 18 y 22 grados).
- La habitación se debe ventilar regularmente; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas.
- El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación.
- La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda.
- Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración. Aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final no es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar.
- La amplitud de la mesa debe permitir disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados.
- El estudiante debe trabajar siempre en el mismo lugar, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada, lo que le permite generar una rutina que le facilita la concentración. Si se cambia de sitio de estudio, en cada lugar uno encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayéndole del estudio. Además, en su habitación uno podrá tener todo su material organizado y a mano.