



VALORES Y HÁBITOS DE ESTUDIO

Valores y hábitos de estudio

- Los hábitos de estudio son el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los alumnos. Son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso.

A nivel académico es importante que los estudiantes puedan implementar hábitos de estudio porque:

- Promueven el desarrollo del lenguaje y capacidades cognitivas como la memoria y la atención.
- Refuerzan valores como la constancia y la disciplina.
- Fomentan el planteamiento y posterior consecución de metas a corto y largo plazo.
- Aumentan la autoestima y la seguridad, sintiéndose a la altura de poder enfrentarse a las exigencias escolares.

Algunos hábitos son:

1. Establecer un horario de estudio

Establecer un horario regular de estudio ayuda a asegurarse de dedicar suficiente tiempo y esfuerzo a los estudios. Esto puede incluir establecer horarios fijos para las diferentes materias y tareas.

2. Crear un ambiente de estudio adecuado

Es fundamental contar con un espacio de estudio tranquilo, bien iluminado y libre de distracciones para poder concentrarse en el aprendizaje.

3. Tomar notas

Tomar notas durante las clases o al leer un material de estudio puede ayudar a consolidar la información y recordarla mejor.

4. Repasar el material con regularidad

Repasar el material de estudio con regularidad, ya sea mediante la elaboración de resúmenes, la realización de ejercicios o la resolución de preguntas, puede ayudar a consolidar el aprendizaje y mejorar la retención de la información.

5. Establecer metas de aprendizaje

Es importante establecer metas claras y alcanzables para el aprendizaje, ya sea a corto o largo plazo, para mantener la motivación y enfocarse en el logro de objetivos.

6. Utilizar técnicas de memorización

Las técnicas de memorización, como la asociación de conceptos o la creación de nemotecnias, pueden ayudar a recordar la información de manera más efectiva.

7. Participar activamente en clase

Participar activamente en las clases, haciendo preguntas, respondiendo a las preguntas del profesor y colaborando con otros estudiantes, puede mejorar la comprensión y retención de la información.

8. Descansar y cuidar la salud

Es importante descansar adecuadamente, hacer ejercicio y alimentarse de manera saludable para mantener la energía y la concentración necesarias para el aprendizaje.

VALORES

- Honestidad



- Perseverancia



ANTIVALORES

- Arrogancia



- Falsedad



◦ Respeto



◦ Irresponsabilidad



◦ Responsabilidad



◦ Pereza

