



CURSO DE INDUCCIÓN AL AULA VIRTUAL

Semana 2

Hábitos de estudio



APRENDIZAJE ESPERADO

El estudiante será capaz de:

- Conocer algunas recomendaciones para desarrollar hábitos de estudio que permitan un desempeño adecuado en la educación superior.

ÍNDICE

APRENDIZAJE ESPERADO	2
INTRODUCCIÓN.....	4
RESUMEN	4
PALABRAS CLAVE	4
PREGUNTAS GATILLANTES	4
1. ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?	5
COMENTARIO FINAL	10
REFERENCIAS.....	11

INTRODUCCIÓN

Como ya hemos dicho en reiteradas ocasiones, en nuestro modelo pedagógico el centro es el estudiante. Por ello, creemos necesario darte algunas recomendaciones para que desarrolles hábitos de estudio que te permitan trabajar autónomamente y lograr de manera exitosa las metas que te propongamos.

RESUMEN

Revisaremos algunas estrategias para desarrollar hábitos de estudio.

PALABRAS CLAVE

- Hábitos de estudio
- Aprendizaje
- Autonomía

PREGUNTAS GATILLANTES

- ¿Cómo puedo organizar mejor mi tiempo?
- ¿Qué estrategia puedo implementar para que aprendizaje sea efectivo?

1. ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Los hábitos de estudio son pautas estables de comportamiento que te ayudarán, como estudiante, a orientarte y a formarte mejor, permitiendo que te organices para que tengas tiempo para aprender, tu trabajo, vida familiar, y todo lo que debas compatibilizar.

Los hábitos de estudio son fundamentales para que actives y desarrolles tu capacidad de aprender, promoviendo el desarrollo de capacidades lingüísticas y cognitivas (como atención y memoria), y reforzando valores como la disciplina y constancia. A continuación, te mostramos algunas estrategias para desarrollar estos hábitos.

1

Ten tu espacio de estudio

Prefiere estudiar sobre un escritorio/mesa en vez de hacerlo acostado en la cama.

Prepara tu lugar de estudio con lápices y cuadernos.



Crea tu sala de clases
Intenta estudiar siempre en el mismo
lugar

2 Conoce tus distracciones.

¿Qué me distrae con mayor frecuencia al estudiar?



3 Gestiona tu tiempo de estudio.

40 a 45 min de estudio + 5 a 10 min de descanso



En tus 5 – 10 minutos
MUEVETE

- Camina.
- Sirvete un vaso de agua.
- Conversa con alguien.
- Haz algo breve que tienes pendiente (ej. Guardar ropa).
- Realiza juegos mentales.

4

Toma apuntes



Ten un cuaderno en donde puedas ir registrando tus anotaciones en relación al contenido y a las evaluaciones rendidas.



El cuaderno es tuyo, en este podrás:

- Hacer esquemas.
- Realizar resúmenes.
- Dibujar una representación.
- Registrar un cálculo.

5

Gestiona el estrés



Es difícil evitar el estrés con tantas demandas de tiempo y atención. Es una reacción normal a un cambio o desafío. Lo importante es conocer maneras para manejarlo.

- Deporte.
- Pelotas antiestrés.
- Manualidades – dibujo – pintura.
- Evita comer mientras estudias.
- Pide colaboración a tus cercanos.

- Programa tus momentos de estudio en momentos que no tengas quehaceres en casa/trabajo.

6 Música de fondo

Debes encontrar un estilo de música que sea mejor para ti y se adapte a tu ritmo, todo con el objetivo de **CONCENTRARSE**.

- Facilita tu atención.
- Al escuchar música tu cerebro libera dopamina (hormona que regula la memoria y los procesos cognitivos).
- Permite que te relajes, así puedes controlar la ansiedad de estudiar.



7 Identifica tu estilo de aprendizaje

Cada persona aprende diferente, saber cómo aprendes mejor marcará la diferencia cuando estudies.



8

Relaciona lo que estas aprendiendo.

A medida que vayas incorporando nuevos saberes, haz pausas y relaciona esto con lo que ya has aprendido anteriormente, tus apuntes serán muy útiles para esto.

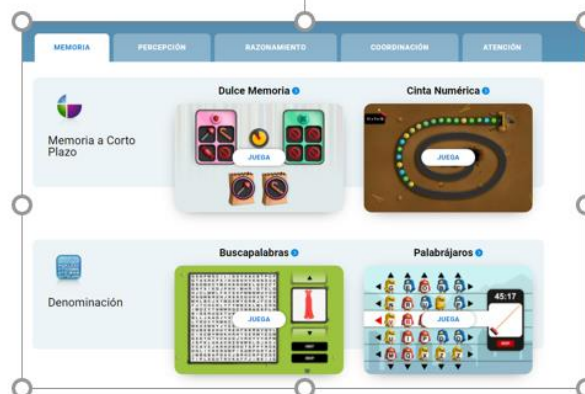
- ¿Puedo explicar con mis propias palabras lo que estoy aprendiendo?
- ¿Qué conocía de este contenido? ¿Qué cosas nuevas aprendí?.
- ¿Cómo se relaciona este contenido con lo que ya sé?
- ¿Para qué me servirá este contenido en mi futuro laboral?
- ¿Qué es lo más importante?



9

Realiza juegos mentales.

Puede que al llevar un buen rato estudiando sientas que se te “bloqueó tu mente”. Cuando esto ocurra haz una pausa y realiza un juego que active tu atención, memoria y concentración.



COMENTARIO FINAL

Además de los que aquí te mostramos, hay otras estrategias para crear hábitos de estudio.

Independientemente de cuál elijas, es importante que sepas que el tener estrategias y hábitos durante el estudio, es un factor clave para lograr el aprendizaje. Por ello, te recomendamos que, si no tienes una estrategia definida, comiences desde ya a ver cuál te acomoda.

REFERENCIAS

En este apartado encontrarás las referencias bibliográficas del contenido de la semana.

PARA REFERENCIAR ESTE DOCUMENTO, CONSIDERE:

IACC (2023). *Hábitos de estudio*. Curso de inducción al aula virtual. Semana 2.