e\_Magazine Conductitlan (2021), Vol.6, No.1, pp.4 - 5

HÁBITOS DE ESTUDIO EFICACES EN CUARENTENA

Mtra. Wendy Cristina Hernández Martínez

En estos últimos tiempos hemos escuchado a los padres, maestros y estudiantes comentar en redes sociales o con memes lo complicado que está resultando equilibrar las clases, tareas, aprendizajes y la vida diaria en casa, provocado por la cuarentena. Para la mayoría ha sido complicado migrar a este estilo de estudio a distancia y más si con anterioridad no se contaban con hábitos de estudio eficientes.

Es importante mencionar que los hábitos de estudio juegan un papel importante no sólo en la administración del tiempo sino en la calidad del estudio para garantizar un rendimiento académico óptimo, de esto deriva la frase que el tiempo es el mejor amigo del estudiante: ““Haz todo a su tiempo, si no quieres que el retraso ocasione la prisa, y ésta sea causa de nuevos retrasos”.

De acuerdo a los recursos que cada estudiante utiliza para su estudio se puede deducir que están: los alumnos que aprovechan mejor su tiempo, que tienen programadas sus actividades: la simple revisión en su horario y cuadernos, obteniendo como beneficio la orientación y preparación para el cumplimiento de sus metas académicas y están los estudiantes que todo lo quieren grabar en su memoria y que cuando ésta les falla, el resultado es quedar mal con su tarea, volviendo habitual justificarse, llevándolos en la mayoría de los casos a un fracaso escolar o deserción de la escuela.

A continuación, compartiremos algunas recomendaciones que son necesarias para generar estos hábitos de estudio eficientes en este momento de cuarentena y sin ella también:

1. Elaborar con los padres o de manera individual una lista de factores que pueden disminuir la motivación al estudio durante este periodo de cuarentena. Por ejemplo: Estrés, ansiedad, factor económico, falta de socialización, etc.
2. Crear escenarios de soluciones para disminuir esta falta de motivación.
3. Construir con los niños o adolescentes una meta ¿para qué es importante estudiar para ellos y sus beneficios?; la mayoría responde porque es “su obligación, los mandan a estudiar, no tiene otra cosa que hacer para distraerse, etc.)
4. Elaborar con ayuda de la familia un horario realista, flexible y práctico donde se anoten las actividades cotidianas, horarios específicos de las clases en línea o por televisión según sea el caso, horarios de descanso y juego, horarios de tareas o repaso, comidas y responsabilidades en casa.
5. Preparar el lugar donde se llevará a cabo el estudio y tareas tratando que tenga el mínimo de distractores, cuente con buena iluminación y ventilación.
6. Hacer una lista de materiales necesarios para su actividad de estudio y evitar estar parándose o justificándose por la ausencia de los mismos.
7. Organizar estos instrumentos de estudio, teniéndolos a la mano cuando se requieran: libros, regla, lápices, cuadernos.
8. Tener una silla cómoda que permita una buena postura en el momento de estudiar.
9. Evitar realizar numerosas actividades antes de estudiar.
10. Una vez que se han sentado a estudiar, es importante dedicar el tiempo necesario a cada materia, o el suficiente a la materia que más se le dificulta.
11. Enfocarse en el material elegido para estudiar y que es prioritario, dejando para otro momento el investigar sobre otros temas de su interés.
12. Generar conductas positivas, comprometiéndose con el aprendizaje académico en términos generales con las metas que se proponga. Por ejemplo: Dormir lo suficiente y el número de horas acorde a su edad, alimentación balanceada, ejercitarse, tener limpio su espacio de estudio.
13. Eliminar del repertorio aquellas conductas incompatibles con sus intenciones de estudio: desvelarse, pasar muchas horas con el celular o televisión de manera ociosa, tomar apuntes sucios, no repasar si no hay tareas, etc.
14. Realizar las tareas y repasar para la clase siguiente.
15. Estudiar para aprender no para memorizar.
16. Realizar un contrato conductual si se requiere para motivar al estudio, donde se anoten las conductas esperadas, las consecuencias de no cumplir con las mismas y si obtendrá un beneficio previo acuerdo entre el alumno y quien supervisa (padres). Puede ser semanal o por día según sea necesario.
17. Propiciar el hábito de lectura en el estudiante.
18. En el caso de niños más pequeños puede utilizarse la técnica de estudio Pomodoro: Estudia durante 20 minutos y descansar 10 minutos.

Los hábitos de estudio eficientes además de ser formadores de alumnos exitosos también generan autonomía, estudiar deja ser una conducta por coerción sino se realiza por motivación, incluso en circunstancias como la pandemia.