

¿Qué es un hábito?



“El hábito es un tipo de conducta adquirido por repetición o aprendizaje y convertido en un **automatismo**. El hábito, como la memoria y los instintos, es una forma de conservación del pasado.”

(Hernández, 2012)

DOS FASES

FORMACIÓN



Proceso de adquisición del hábito.

(Hernández, 2012)

ESTABILIDAD



Cuando ya se ha conseguido, realizándolo de manera habitual, con facilidad y de manera automática.



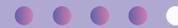
El hábito requiere de:



Esfuerzo



Disciplina



Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por **expectativas** y **motivaciones** de la persona que desea aprender.

(Mondragón, 2017)

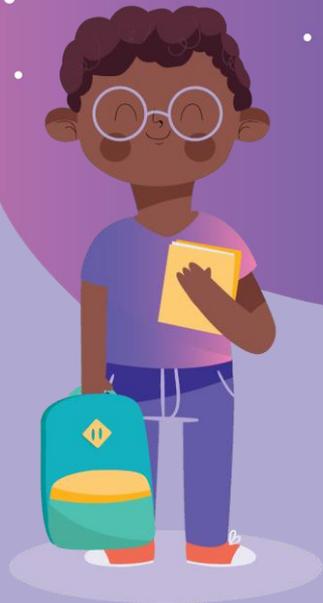
• **La habilidad y la dedicación son los puntos claves para el aprendizaje.**

¿Qué es un hábito de estudio?



“Los hábitos de estudio 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.”

(Cartagena, 2008)



“El estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma.”

(Mondragón, 2017)

Cuándo se aprende de memoria, difícilmente se retendrá la información por largo tiempo.



Cuándo las actitudes, metas y motivaciones se encuentran orientados por un método de estudio, se forma el hábito hasta la edad adulta.



**Hábitos de estudio =
Aprendizaje significativo**

Asimilar mejor los conceptos y con ello garantizar un buen aprendizaje.

Adaptar el tiempo.

Desarrollar habilidades de organización que exijan menos esfuerzo y mejores resultados.

Aumentar responsabilidades.



Conduce a alcanzar el éxito académico.

BENEFICIOS

APRENDAMOS A ESTUDIAR



PREPARAR CUERPO Y MENTE



Realizar
ejercicio



Buena
alimentación

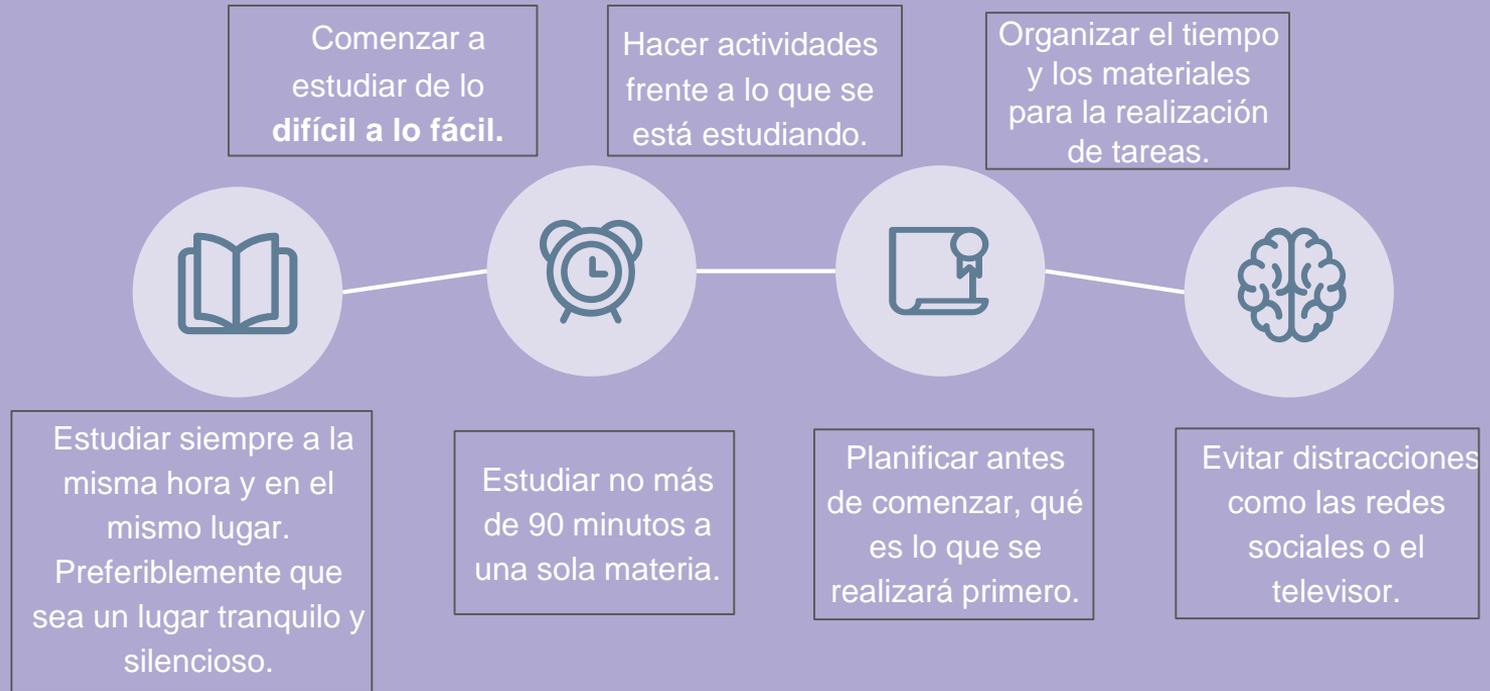


Dormir bien



Motivarse
para las
tareas diarias

Hábitos de estudio generales



Hábitos de estudio por edad

| 3 a 6 años | 6 años en adelante |
|--|---|
| Planificar la hora de estudio , señalando los pasos a seguir. | Ser puntuales en el ámbito académico. |
| Realizar un horario de actividades diarias . | Prestar atención en clase , cumpliendo con las normas y evitando distractores. |
| Tomarse un día a la semana como recompensa a sus esfuerzos . | Tomar apuntes de todas las clases (mantener al día los cuadernos y las actividades). |
| Tener un lugar adecuado a su tamaño (mesa, silla, etc.) | Planificar con antelación los exámenes y actividades escolares. |
| Felicita su esfuerzo y dedicación . | Buscar alternativas si no se comprende algún tema. |
| Compromiso por parte de los cuidadores, para acompañar y supervisar el cumplimiento de sus tareas . | Repasar, leer y estudiar sobre lo visto en todas las asignaturas. |

La niñez es la edad propicia para enseñar hábitos de estudio.

REFERENCIAS

Cartagena Beteta, M. (2008). Relación entre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en el rendimiento académico en alumnos de secundaria. REICE. Revista iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación, 6(3).

Hernández Herrera, Claudia Alejandra y Rodríguez Perego, Nicolás y Vargas Garza, Ángel Eduardo (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. Revista de la Educación Superior, XLI (3) (163), 67-87. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=604/60425380005>

Mondragón Albarrán, Carmen Marlene y Cardoso Jiménez, Daniel y Bobadilla Beltrán, Salvador (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 8 (15),. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4981/498154006024>





CITA DE LA GUÍA

Roncancio, L. (2020). Hábitos de estudio. Disponible en:
www.portaluniciso.com

SÍGUENOS



© - Derechos Reservados
UNICISO

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.