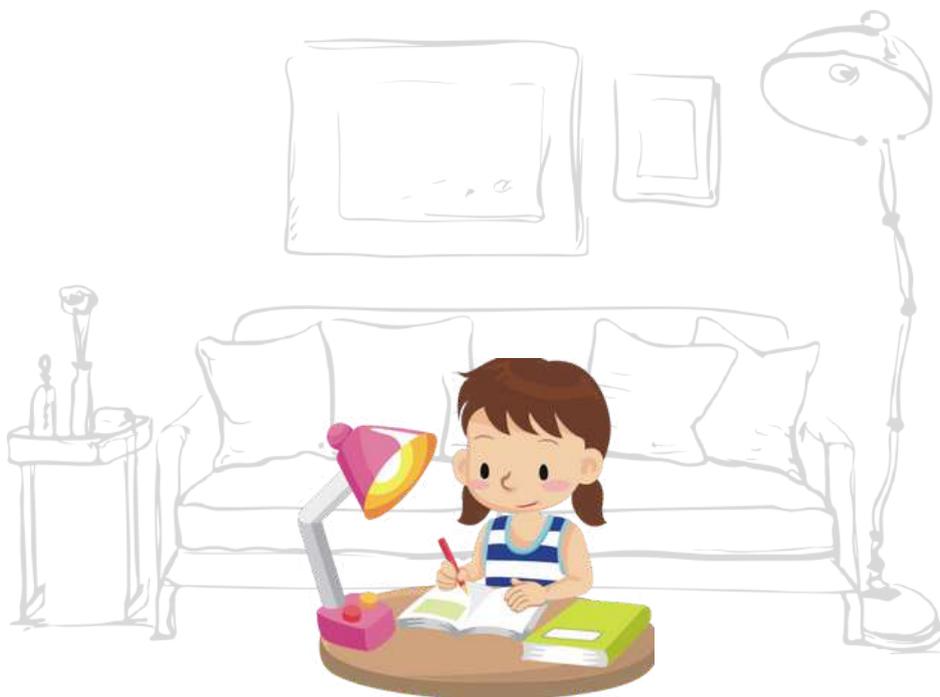




#SomosCantabria

# Hábitos y técnicas de estudio para implementar en casa





## El aprendizaje

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2021), el aprendizaje se define como la “acción o efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa. El tiempo que se emplea en el aprendizaje y la aplicación por la práctica de una conducta duradera”.

Desde una acepción más amplia, el aprendizaje consiste en un cambio en la disposición o capacidad humana y tiene un carácter de permanencia, es decir, implica recordar y reproducir lo aprendido en el futuro en diferentes situaciones y está marcado por el proceso de maduración y crecimiento de las personas.

El aprendizaje hace referencia a cambios en el comportamiento del sujeto, ya sea intelectualmente o en el área psicomotora; pone en evidencia cuando un estímulo externo agrega conocimientos y posibilita el desarrollo de habilidades y destrezas, o redunda en transformaciones producto de nuevas experiencias (Mejorado & Cisneros, 2022).





Durante mucho tiempo, se consideró que el aprendizaje consistía básicamente en la adquisición de nuevos comportamientos y que la mejor estrategia para alcanzarlos era mostrárselos al educando. Esta concepción está enmarcada en la idea de un aprendizaje que consiste meramente en “observar y repetir”, y aunque está muy arraigada al sentido común, no es del todo cierta.

El aprendizaje debe ser entendido entonces como un proceso, es decir, requiere tiempo y a su vez de un movimiento interno, por lo que no siempre se realiza por observación y repetición, aunque a veces esto lo favorece. Adquirir conocimientos y formas de razonamiento requiere tiempo y es difícil de lograr, pues implica, en algunas ocasiones, desprenderse de los conocimientos y formas de razonamiento anteriores (Fairstein & Gysseles, 2003).





## ¿Cómo aprendo?

El aprendizaje implica procesos tanto psicológicos o mentales como biológicos, y ambos resultan ser esenciales en el desarrollo de nuevos conocimientos. Todos los seres humanos estamos en disposición para el aprendizaje, sin embargo, la niñez y la adolescencia son los momentos en los cuáles la ventana de aprendizaje es mayor.

Desde lo biológico, es importante considerar que en el aprendizaje intervienen procesos orgánicos, como la maduración y el crecimiento, pero también el descanso, la alimentación y la salud. Con respecto al proceso de aprender, el sistema nervioso central se encarga de recibir estímulos receptados por diferentes órganos sensoriales, que a su vez transmiten la información al cerebro para ser procesada con base en la información previa y dar una respuesta ante los estímulos.





En cuanto a lo psicológico, el aprendizaje se considera un proceso dinámico y complejo que involucra a la persona en todas sus dimensiones: cognitiva, afectiva y social. A nivel cognitivo, el aprendizaje requiere de capacidades esenciales que posibilitan que la adquisición del conocimiento sea más rápida y perdure en el tiempo, factores como la atención, la memoria, la función ejecutiva y la velocidad de procesamiento son algunos ejemplos.

Desde lo afectivo y lo social, el aprendizaje se ve beneficiado por entornos tranquilos y estructurados; el desarrollo emocional constituye el motor para el aprendizaje y el social genera motivación para alcanzar las metas de aprendizaje en diferentes momentos de la vida.





## Canales de percepción y estilos de aprendizaje

En el proceso de aprendizaje entran en juego varios elementos, por un lado, las características del estímulo que es susceptible de aprenderse, y por el otro, el canal por el cual se puede acceder a este; es decir, visual, auditivo y kinestésico. En este sentido, cuando se aprende, cada persona utiliza el canal o estrategia en el que mejor desempeño o funcionalidad ha tenido. Así mismo, cada estudiante parece responder de manera más efectiva a una forma de aprender que a otra, en cuanto a lo reflexivo, teórico o lo pragmático. A la interacción de estos dos elementos, la forma de aprendizaje y el canal usado para este, se le conoce como estilo de aprendizaje.

En los últimos años, la atención de los estudiosos del aprendizaje se ha focalizado en cómo los diferentes canales de percepción influyen en el aprendizaje significativo de los estudiantes. El modelo de aprendizaje VAK (visual, auditivo y kinestésico), permite identificar cuál de los tres canales es el mejor para cada uno.





De esta manera, cada sujeto parece tener un canal preferencial por encima de los otros; las personas más visuales se caracterizan porque piensan en imágenes, son capaces de abstraer y planificar mejor, y aprenden a través de la lectura y de presentaciones con imágenes. Las personas más auditivas comprenden mejor cuando reciben explicaciones orales y cuando pueden hablar y explicar determinada información a otra persona, y se benefician de la memoria; sin embargo, les cuesta relacionar contenido abstracto. Finalmente, las personas más kinestésicas aprenden a través de sensaciones y ejecutando el movimiento del cuerpo; este es el sistema más lento en comparación a los anteriores, pero su ventaja es que es más permanente, una vez que el cuerpo aprende determinada información le es muy difícil olvidarla (Rivero & Cedeño, 2017).





## ¿Por qué no logro aprender?

El aprendizaje es un proceso complejo y cambiante, por lo que requiere de un ambiente propicio para su fortalecimiento. La disposición emocional del aprendiz y la motivación para adquirir la información y aplicarla en su contexto, son claves para su logro; los conocimientos previos y las habilidades cognitivas también juegan un papel fundamental, sin estos, el proceso de aprendizaje no logra afianzarse y materializarse como se espera.

El aprendizaje no es la repetición de información o la memorización, y aunque tener buena memoria puede favorecerlo, la comprensión y la aplicación del conocimiento es la meta última del aprendizaje, que solo se logra mediante la práctica, la organización, categorización y estructuración de la información y el ambiente de aprendizaje.





Así, la creación de hábitos de estudio, la sistematización de procesos de aprendizaje y el entrenamiento en habilidades de manera frecuente, son elementos esenciales que pueden ayudar a compensar incluso las deficiencias en las habilidades cognitivas. Los hábitos de estudio y las rutinas permitirán entonces que el aprendizaje pase de ser un proceso automatizado o memorístico a tener un sentido y desarrollo en la vida diaria, fomentando unas bases más sólidas para la adquisición de nuevos conocimientos. Leer sobre diferentes temas, ver videos informativos, organizar horarios, gestionar el tiempo y categorizar las tareas pueden ayudar a que el proceso de aprendizaje intencionado sea continuo y menos tedioso para el aprendiz.





## ¿Qué es un hábito de estudio?

Un hábito significa poseer, en el sentido de adquirir algo que no se ha tenido antes. Es una condición adquirida, aprendida, que supone la tendencia a repetir, reproducir o actuar de determinada forma bajo normas o circunstancias similares; requiere de voluntad, disciplina y motivación. Es la adquisición de procesos en cuanto a tiempo, frecuencia e intensidad para aprender a estudiar de manera regular.

## ¿Qué debo tener presente para fomentar hábitos de estudio?

Para fomentar hábitos de estudio saludables, se debe incluir una buena alimentación y buen hábito de sueño, ya que estos 2 aspectos aumentan los niveles de concentración y rendimiento. Se deben aplicar periodos de descanso entre el estudio de un tema y otro; no es recomendable estudiar justo antes o después de almorzar o cenar, idealmente, se debe reposar por alrededor de 15 minutos.





## Aspectos específicos:

- **El ambiente:** un lugar ventilado, con luz adecuada, silla cómoda y un escritorio o mesa. Se deben evitar ambientes cerrados y mal ventilados, pues disminuyen la eficacia mental y pueden causar dolor de cabeza, mareo, malestar general y cansancio.
- **El aislamiento:** verificar el espacio donde está ubicado, disminuir distractores (televisor, música, conversaciones, preguntas, gritos si es un lugar compartido).
- **La postura:** fomentar una postura cómoda, sin exceso; la cama no es un lugar propicio para ello, ya que fomenta el descanso y el estudiante puede quedarse dormido.
- **La planificación:** los hábitos de estudio son personales, se deben ajustar a las características de cada persona y al tiempo disponible como familia.





## **Organizar en familia espacios y tiempos para el desarrollo de las actividades diarias.**

### **¿Cómo hacerlo?**

Se puede planear un horario que incluya todas las actividades semanales principales para el estudiante, con el fin de brindarle dirección y un objetivo general en la semana.

Ser paciente y persistente para adquirir el hábito, identificar las acciones a desarrollar en el día, establecer tiempo para cada una, realizar comparativos de cuando se planea una acción para llegar a una meta y cuando no se planea, cumplir con los tiempos y momentos para realizar una acción.

### **¿Qué hacer cuando nuestros hijos no logran seguir varias indicaciones a la vez para culminar una actividad?**

Dar una indicación a la vez y determinar un tiempo para el desarrollo de esta.

### **¿Cómo hacerlo?**

Identificar la tarea según el grado de dificultad, comprueba que tu hijo haya comprendido lo que debe hacer, monitorea y acompaña de manera constante.



## En la tarea específica verificar para ganar niveles de autonomía:

- ¿Qué es lo que me piden?
- Comprensión de lo que debo hacer.
- ¿Qué necesito para hacerlo?
- Sólo lo necesario, por ejemplo, lápiz, borrador, cuaderno, calculadora.
- ¿Cómo inicio?
- Según lo que comprendo, hacer un paso a paso, verificando y monitoreando si estoy en lo correcto o debo hacer algún cambio. Solicitar apoyo en caso de que no comprenda algo específico; verificar entre lo que me piden: qué puedo hacer solo y en qué puntos o procesos requiero explicación.
- ¿Cómo doy por terminado?
- Contrasto lo que me piden con lo que acabo de hacer, para verificar y dar por terminada la tarea o actividad, si soy capaz de explicarlo a otros y de ponerlo en mis palabras lo doy por finalizado.





## Recomendaciones:

- Estudiar primero el área que genera mayor dificultad y gradualmente pasar a las que se le hacen más sencillas.
- Determinar el tiempo disponible para estudiar (cantidad mínima y máxima de horas).
- Estudiar una hora diaria es más sencillo que 5 horas en un día. ¡Hazlo todos los días!

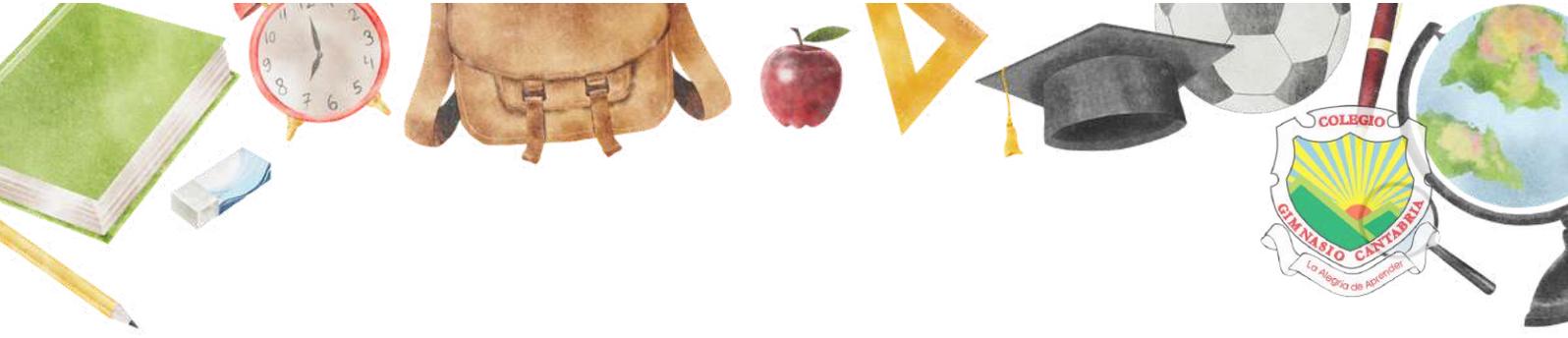
### **¿Qué hacer cuando a nuestros hijos les cuesta recordar lo que han hecho o estudiado?**

Explorar y repetir varias veces las acciones realizadas en algunas de las tareas o actividades cotidianas.

### **¿Cómo hacerlo?**

Repasando aprendizajes anteriores, evocando información a través de una palabra clave, dibujo, gráfico, juego o un tema específico que pueda relacionar con su cotidianidad.





## **¿Qué hacer para mantener la motivación de nuestros hijos en la realización de diferentes actividades?**

Conocer sus preferencias, habilidades, ritmos y estilos de aprendizaje y usar esta información para planear y desarrollar actividades que logren mantener su interés.

### **¿Cómo hacerlo?**

Establecer comunicación asertiva, identificar intereses, incluir día a día un factor sorpresa, una meta para cumplir, un juego y una señal que indique el inicio y la finalización de la actividad.

## **¿Qué hacer para fortalecer en nuestros hijos la autonomía e independencia en las acciones cotidianas?**

Valorar sus logros, confiar en sus capacidades, enseñarles a tomar decisiones y asumir responsabilidades acordes a su edad.

### **¿Cómo hacerlo?**

Asignarles tareas en casa que puedan desarrollar sin ayuda de un adulto, reconocer su esfuerzo con expresiones de felicitación, seguridad y confianza por lo logrado.



**En este proceso la constancia es fundamental, asimismo, debe ejecutarse paulatinamente para lograr consolidar el hábito; de lo contrario, podría abandonarse al cabo de unos días.**

### **¿Qué ventajas tiene este proceso?**

Ayuda a distribuir el tiempo entre diversas tareas si hay una adecuada planificación, permitiendo dedicar tiempo a otras actividades.

Reduce el tiempo de estudio previo a un examen, disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad.

Reduce el esfuerzo físico y aumenta la productividad, haciendo las actividades más placenteras y satisfactorias, generando confianza, seguridad y disciplina.





## Técnicas de estudio:

Estas ayudan a centrar la atención, facilitan la comprensión, permiten discriminar lo relevante de lo secundario, favorecen la capacidad de análisis, síntesis y relación. Además, deben ser seleccionadas de acuerdo con tema de estudio; tener apoyo de material concreto y ejemplos de la cotidianidad pueden ayudar para potenciar el aprendizaje y la motivación.

- **Subrayado:** consiste en localizar las ideas principales del texto y reconocer lo fundamental. Esta técnica permite realizar la lectura de manera activa, ayuda a organizar y comprender la información y a focalizar la atención.
- **El resumen:** es condensar en pocas frases la esencia del texto, conservando su estructura argumental, para potenciar la atención. La práctica de resumen mejora la expresión escrita, refuerza la capacidad de organización y facilita los repasos.





- **Apuntes:** después de una lectura comprensiva, es de gran utilidad realizar apuntes propios con los conceptos y definiciones subrayados, lo que permite identificar lo comprendido y asimilado del texto, del concepto y del tema en general.
- **Mapas conceptuales:** fortalecen la memoria visual al asociar un concepto a través de una imagen, lo que permite tener otras redes de comunicación mediante palabras clave y estructurar el conocimiento de manera sintetizada desde la asociación.
- **Mapas mentales:** permiten recrear una imagen sobre un determinado contenido, jerarquizando la información y estableciendo relaciones.
- **Esquema:** contiene las ideas principales, secundarias y los detalles de un texto de manera sintetizada, lo que ayuda a categorizar información.





## Referencias:

- Alcor, D., Mairena, S., & Huerta Retiro, C. (2012). Mejora el trabajo de lectura. Pág23
- Blakemore, S. y Frith, U. (2008). Como aprende el cerebro. Consultado el 12 de abril de <https://books.google.com.ec/books?isbn=8434453053>
- Fairstein, G. A., & Gyssels, S. (2003). ¿Cómo se aprende? Federación Internacional de Fe y Alegría.
- González, M. A. V. (s/f). ¿Cómo aprendo? 248.48.64. Recuperado el 23 de marzo de 2023, de [http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1789/mod\\_resource/content/13/contenido/index.html](http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1789/mod_resource/content/13/contenido/index.html)
- Mejorado, M. I. S., & Cisneros, H. M. G. (2022) ¿Qué necesita saber el maestro de educación primaria sobre el aprendizaje y sus alumnos? necesidades transparadigmáticas: la transmodernidad como un proyecto descolonizado de la educación municipalizada. Pág 94.



- Mora, F. (2018). Neuroeducación. El cerebro y el aprendizaje. Consultado el 11 de abril de <https://ieducationent.com/2018/07/16/libro-del-mes-de-julio-2018-neuroeducacion/>
- Rivero, L. R., Gómez, G. C., & Cedeño, J. M. (2017). Tipos de aprendizaje y tendencia según modelo VAK. Tecnología Investigación y Academia, 5(2), 237-242.
- Un día a la vez: logra el éxito con el método Kaizen - Tips y consejos. Donde Estudiar Una Carrera. Test Vocacional. Carreras Universitarias - Universia Colombia. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de <https://orientacion.universia.net.co/infodetail/orientacion/consejos/un-dia-a-la-vez-logra-el-exito-con-el-metodo-kaizen-7610.html>
- Valdez, A. (2019). ¿Cómo aprendo? Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/FES Iztacala-UNAM consultado 24 de marzo de 2023 de [http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1789/mod\\_resource/content/13/contenido/index.html](http://132.248.48.64/repositorio/moodle/pluginfile.php/1789/mod_resource/content/13/contenido/index.html)