



Lectura. “Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje”

Hábitos de estudio

A lo largo de su trayectoria escolar el estudiante desarrolla un conjunto de comportamientos que le facilitan la adquisición de conocimientos. Entre estos comportamientos, se encuentran los hábitos de estudio y los estilos de aprendizaje.

Los hábitos de estudio se refieren a las acciones que de forma constante repetimos en nuestro proceso de aprendizaje, por ejemplo: leer por lo menos 20 minutos diarios o estudiar con música de fondo. Estos actos pueden resultar adecuados o inadecuados de acuerdo al resultado obtenido al finalizar el proceso. La formación de dichos hábitos depende, especialmente, de tres factores:

- *Personales o psicofísicos*: se refieren a la actitud, el deseo, la disciplina y/o persistencia hacia el estudio. El saber manejar el tiempo, encontrarse bien física y mentalmente ayuda enormemente en el proceso de aprendizaje. Estos aspectos muchas veces no están bajo control, pero sí pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los

alimentos que no sean frescos, relajación adecuada, evitar las distracciones, mantener una posición energética.

- *Factores ambientales:* estos se refieren al lugar que la persona ocupa al momento del estudio. El lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden completan las condiciones para el rendimiento intelectual.
- *Instrumentales:* además de contar con un espacio, es necesario también de mobiliario adecuado, por ejemplo: una mesa de trabajo amplia, una silla con un respaldo firme que facilite una postura erguida te facilitará el estudio.

A continuación, te presentamos algunas pautas para un adecuado desarrollo de hábitos:

- *Tomar conciencia.* Si queremos desarrollar un buen hábito de estudio tenemos que saber identificarlo.
- *Valorarlo.* Debemos encontrar las consecuencias positivas que tiene para nuestro estudio.
- *Planificar su desarrollo.* Esto nos ayuda a programar las rutinas, las cuales ya sabemos a través de la repetición. Los hábitos son una consecuencia de la repetición de rutina de pasos y de fases que, de forma sistemática, constante y regular deben ejecutarse.

- *Atención a la secuencia de los procedimientos.* Debemos dar importancia al orden de ejecución de las rutinas; ya que eso garantiza la eficacia de la adquisición de hábitos.
- *Evitar distractores.* los problemas emocionales son los principales distractores, provocan falta de concentración y agotamiento, es de gran trascendencia que reine en tus facultades dominio sereno de tu imaginación, equilibrio en tus afectos y control de tu voluntad. Además de evadir distractores auditivos, visuales y desorganización.

Estilos de aprendizaje

Tal como lo mencionamos en la presentación del contenido, todas las personas aprenden de manera distinta y bajo su propio ritmo; así como para algunos les resulta adecuado aprender sólo con la exposición oral del asesor para otros resultará poco entendible por la falta de materiales visuales. Estos rasgos que describen cómo los estudiantes perciben y se apropian de los saberes se conocen como estilos de aprendizaje.

A continuación, te presentamos una descripción de las vías de aprendizaje de acuerdo a Sánchez y Andrade (2014):

- *Aprendizaje visual:* se refiere a una manera de aprender

preferentemente mediante el uso de imágenes.

- *Aprendizaje auditivo*: la persona con un estilo de aprendizaje de este tipo lo hace mediante sonidos; aprende hablando y escuchando.
- *Aprendizaje kinestésico*: las personas con este tipo de aprendizaje aprenden mediante el uso de sus cinco sentidos.