

El hábito se forma para la repetición consciente o inconsciente de una serie de actividades o por la adaptación a determinadas circunstancias positivas o negativas permanentes.

Un hábito, según el Diccionario Real Academia Española (2014) es el “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Los hábitos estudio ofrecen la posibilidad al estudiante de obtener buenos resultados académicos ya que ayuda a dar solución a malos hábitos, como lo es uno de ellos:

- ❖ Las largas horas de estudio justo el día antes de las evaluaciones, se logra la retención de la información a corto plazo. Es decir, momentos antes del examen, lo que genera problemas a la hora de responder la evaluación, lo que trae como consecuencia bajas calificaciones, y por ende un bajo rendimiento académico.

Se puede afirmar, que estudiar es un arte y a la vez un trabajo. Es un arte porque se requiere del dominio de unas habilidades y destrezas las cuales se aprenden con la práctica. Es un trabajo porque de unas técnicas que precisan de organización, así como del conocimiento de unos procesos de aprendizaje.

Lo más difícil en el área del aprendizaje, no es reconocer la importancia y la necesidad de las técnicas de estudio, sino ponerlo en práctica día a día. Esencialmente se trata: no de saber lo que se debe hacer, sino de hacerlo.

Dentro de las aspiraciones de todo estudiante es aprobar las evaluaciones con el menor esfuerzo posible; pero como la experiencia lo indica no siempre aprueban los que más han estudiado, sino los que mejor lo han hecho.



# TEST HÁBITOS DE ESTUDIO

2.0

1. ¿Tienes un lugar permanente de estudio?
2. ¿Puedes eliminar fácilmente los ruidos molestos?
3. ¿Es tu lugar de estudios suficientemente amplio?
4. ¿Cuándo utilizas luz artificial, se compensa la localizada y el fondo?
5. La silla es de relativa dureza y con respaldo.
6. ¿Utilizas la luz diurna permanentemente?
7. ¿Haces una exploración general antes de concentrarte para estudiar?
8. ¿Comienzas con una lectura rápida de todo lo que tienes que estudiar cada vez?
9. ¿Sintetizas o resumes en orden a facilitarte los repasos?
10. ¿Destacas de alguna manera el contenido principal en lo que estudias?
11. ¿Llevas los apuntes al día y los completas si es preciso?
12. ¿Buscas los sitios donde oyes bien y tienes buena visibilidad?
13. ¿Dispones del material necesario complementario para estudiar?
14. ¿Acostumbras a tener un horario más o menos habitual de estudio?
15. ¿Te centras fácilmente en el estudio?
16. ¿Consigues resultados satisfactorios cuando te pones a estudiar?
17. ¿Piensas en las prioridades, en tu estudio y trabajos, en el tiempo que dedicas a estudiar?
18. ¿Distribuyes generalmente tu tiempo de estudio a lo largo de la semana?
19. ¿Te concentras con facilidad después de un corto período de adaptación?
20. Antes de terminar tu estudio, ¿Aprovecha el corto período de más rendimiento?
21. ¿Acostumbras a hacer pequeños descansos, cada vez más frecuentes, cuando aumenta el tiempo de tu dedicación?
22. ¿Te pones a estudiar con intención consciente de aprovechar el tiempo?
23. ¿Te mantienes al menos algún tiempo estudiando, aunque de momento no te concentres?

Este cuestionario pretende ser una herramienta diagnóstica de los posibles problemas en cuanto al rendimiento y las actitudes frente al estudio. (aprender a aprender)



**MSc. Ruth Mujica**

