



Agosto 2017 - ISSN: 1989-4155

## HÁBITOS DE ESTUDIO

**Aldo Daniel Elizalde Sánchez**

(Maestrante en Educación)

[Ades.93@hotmail.com](mailto:Ades.93@hotmail.com)

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Aldo Daniel Elizalde Sánchez (2017): "Hábitos de estudio", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (agosto 2017). En línea:

<http://www.eumed.net/rev/atlanter/2017/07/habitos-estudio.html>

### Resumen

Los hábitos de estudio son esenciales en la vida de cada estudiante, pues con la utilización de ellos se verá reflejado su desempeño académico, dependiendo cuan eficaces sean, el estudiante generará buenos resultados. El contexto del alumno tiene mucha influencia en las actividades diarias del propio alumno, dado de que puede tener diversas obligaciones que le impidan hacer determinadas tareas, de este modo el contexto, la cultura y diversas ideologías pueden generar cambios en el ámbito académico y social del estudiante.

De este modo, se pretende investigar los hábitos de estudio en estudiantes con y sin descendencia indígena para determinar si los estudiantes con descendencia indígena empleaban en mayor grado los hábitos de estudio.

Es importante conocer si los estudiantes con descendencia indígena aplican en mayor proporción los hábitos de estudio, ya que puede ser influyente el contexto, la cultura o las mismas actividades rutinarias las que pueden hacer a los estudiantes más organizados, activos o capaces en el aspecto educativo o en caso contrario que afecte el rendimiento académico del estudiante por la falta de tiempo, habilidades académicas o por el hecho de pertenecer en otro contexto o cultura y realizar actividades que un estudiante no hace regularmente.

Algunos tienen la idea de que los habitantes, en este caso estudiantes, que pertenecen a algún grupo indígena no se desarrollan adecuadamente dentro del marco educativo, ya sea porque no tienen tiempo, su cultura es diferente o por el simple hecho de que podrían ejercer otros

tipos de actividades que los habitantes que no pertenecen a algún grupo indígena hace regularmente, otros tienen la idea de que por ser de otra cultura tienen más arraigado el sentido del deber que en este caso, siendo estudiantes, sería el del estudio, lo que llevaría un buen desempeño académico, la presente investigación busca eso, determinar si los estudiantes con descendencia indígena utilizan en mayor proporción los hábitos de estudio.

Al utilizar los hábitos de estudio adecuadamente, el estudiante será capaz de optimizar su aprendizaje, en caso contrario, el desarrollo académico será en cierta manera deficiente a comparación con otros estudiantes.

---

Study habits are essential in the life of each student, because the use of them will reflect their academic performance, depending on how effective they are, the student will generate good results. The context of the student has a great influence on the daily activities of the student, given that he can have various obligations that prevent him from doing certain tasks, in this way the context, culture and different ideologies can generate changes in the academic and social student.

In this way, we intend to investigate study habits in students with and without indigenous descendants to determine if the students with indigenous descendants used to a greater degree study habits.

It is important to know if students with indigenous descendants apply a greater proportion of study habits, since it may be influential the context, culture or the same routine activities that can make students more organized, active or capable in the educational aspect Or otherwise adversely affecting the student's academic performance due to lack of time, academic skills, or belonging to another context or culture, and performing activities that a student does not regularly do.

Some have the idea that the inhabitants, in this case students, who belong to some indigenous group do not develop properly within the educational framework, either because they do not have time, their culture is different or simply because they could exercise others Types of activities that the inhabitants that do not belong to some indigenous group do regularly, others have the idea that because of being of another culture they have more rooted the sense of duty that in this case, being students, would be the one of the study, which would take A good academic performance, the present research looks for that, to determine if the students with indigenous descendants use in greater proportion the habits of study.

By using study habits appropriately, the student will be able to optimize their learning, otherwise academic development will be somewhat deficient compared to other students.

#### Key words

- Hábitos/Hábits
- Estudio/Study

- Estrategias/Strategies
- Estudiantes/Students
- Aprendizaje/Learning

## 1.0 HÁBITOS DE ESTUDIO

Los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio, entre otros. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida. El hábito, en sentido etimológico, es la manera usual de ser y, por extensión, el conjunto de disposiciones estables que, al confluir la naturaleza y la cultura, garantizan una cierta constancia de nuestras reacciones y conductas. El hábito, es el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar (Perrenoud, 1996).

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. Las dos fases del hábito son: 1) de formación y 2) de estabilidad. La primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual con la máxima facilidad y de manera automática (Velázquez, 1961).

Los hábitos son factores poderosos en la vida de las personas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan el carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad. El hábito requiere de tres elementos para ponerlo en acción: a) el conocimiento, b) las capacidades y c) el deseo (Covey, 2009). Autores como Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan (2011) mencionan que un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no está teniendo buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otras personas debido a sus acertados hábitos de estudio. Además, reiteran que 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. Al igual que cualquier otra actividad la habilidad y la dedicación son los puntos clave para el aprendizaje.

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 (Mario, 2008). Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido.

Los estudiantes utiliza un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales (Fernández, 1998). A través del proceso de aprendizaje, el sujeto deberá adquirir una serie de habilidades y contenidos que, internalizados en sus estructuras mentales, le permitirá aplicarlos

en distintas situaciones y/o utilizarlos como recursos para adquirir nuevos conocimientos. Para lograr este tipo de conductas, la escuela debe proporcionar al alumno, diferentes metodologías de trabajo que impliquen técnicas de estudio variadas para que, con su adquisición, interiorización y aplicación constante, se desenvuelva en su vida académica (Núñez & Sánchez, 1991). Los hábitos que tiene una persona los puede perder, pero también se pueden aumentar o recobrar (Díaz & García, 2008). La adquisición de los hábitos requiere formación, así el cambio que implica no es tarea sencilla, debido a que tiene que estar motivado por un propósito superior, por la disposición a subordinar lo que uno cree que quiere ahora a lo que querrá más adelante.

Para la investigación los hábitos de estudios se conceptualizan como los métodos y estrategias que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones de la persona que desea aprender. Por ello es necesario entender los tipos de hábitos de estudio para que el estudiante se adapte perfectamente a ellos.

## **1.1 Tipos de hábitos de estudio**

Existen diversos tipos de hábitos de estudio con los cuales el estudiante puede desempeñarse satisfactoriamente en el ámbito educativo, los hábitos son; estudio independiente, habilidades de lectura, administración de tiempo, concentración, habilidades para procesar la información y lugar de estudio, si se emplean el estudiante puede desarrollarse adecuadamente en la escuela.

### **1.1.1 Estudio independiente**

El estudio independiente puede considerarse como un proceso dirigido hacia el autocontrol y la autoevaluación y entenderse como una actividad orientada hacia la formación de habilidades que permitan la construcción ininterrumpida de conocimiento y aprendizaje. Las características y habilidades para el estudio independiente no se reducen a un contexto exclusivamente escolar. Pero es la escuela, la entidad socialmente encargada de dotar de las destrezas o habilidades que le permitan al sujeto, desarrollar de manera consciente métodos de aprendizaje, sobre todo si deseamos que el postulado de la educación permanente, “aprender durante toda la vida”, realmente se cumpla (Peña, 2006).

El estudio independiente es un estilo de aprendizaje autodirigido que supone cierta autonomía de las personas que atraviesan por él. El proceso también supone que la persona tiene cierto control sobre su dirección y metas (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

### **1.1.2 Habilidades de lectura**

La lectura es una habilidad que en general la escuela asume bajo su responsabilidad, especialmente durante los primeros años de escolaridad. Si bien hay estudiantes que han

tenido algunas experiencias de lectura antes de ingresar al sistema escolar, su aprendizaje formal empieza recién bajo la responsabilidad de la escuela. Es la capacidad de comprender el sentido de lo que se lee. Cualidades; identificar las ideas principales, relacionar las ideas o conceptos con experiencias, releer el texto cuando no hay comprensión e investigar las palabras que no se comprenden (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

### **1.1.3 Administración de tiempo**

Páez (1987) señaló que el rendimiento académico es el grado en que cada estudiante ha alcanzado los objetivos propuestos y las condiciones bajo las cuales se produjo ese logro. Parte de las condiciones de las que habla Páez están relacionadas con encontrar el tiempo necesario para los estudios; el compromiso que tengan con la formación es fundamental, para lo cual necesitarán de los medios adecuados, programación, disciplina, perseverancia, orden, toma de decisiones y valor para descartar ocupaciones que distraen; también establecer metas y objetivos, mantener una actitud dinámica, crítica, y hacer lo posible por no perder el interés por el estudio.

Es la capacidad de programar y organizar las tareas escolares. Cualidades; organizar los compromisos y tareas con anterioridad, programar de manera específica el tiempo que requerirá cada actividad, organizar las tareas pro complejidad y tener un buen manejo en la administración de tiempos (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

### **1.1.4 Concentración**

Representa el enfoque total de tu atención, la potencia absoluta de tu mente sobre el material que estás tratando de aprender (Staton, 1991)

La concentración mental es un proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención. La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad que es imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos. Cualidades; ignorar o evitar distraerse, no tender a divagar, comprender las indicaciones que dan los profesores (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

### **1.1.5 Habilidades para Procesar la Información**

La información es el significado que otorgan las personas a las cosas. Los datos se perciben mediante los sentidos, estos los integran y generan la información necesaria para el conocimiento, que permite tomar decisiones para realizar las acciones cotidianas que aseguran la existencia social (Cortés, 2004).

Es la capacidad de ordenar la información de manera que resulte sencilla de comprender y de recordar. Cualidades; Realizan cuadros sinópticos, mapas mentales, resúmenes, Identifican y señalan las ideas que no comprenden, pide ayuda a padres, profesores, hermanos, comprueba por medio de ejercicios que se ha comprendido el tema y se identifican fallas en los métodos de estudio (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

### **1.1.6 Lugar de estudio**

El lugar de estudio se refiere a las condiciones físicas en que se desarrolla el trabajo intelectual del estudio, tales como el mobiliario, la luz, la temperatura, la ventilación (Vega, 1988).

Es el área donde se realizan las tareas y actividades escolares en casa. No puede ser cualquier habitación o espacio, debe ser uno acondicionado y que cuente con el material necesario como son lápices, plumas, hojas, que cuente con las características de encontrarse aislado de los distractores, además de los ya mencionados el lugar de estudio ideal debe cumplir con los siguientes requisitos. Buena iluminación: estar en un lugar oscuro genera sueño, y uno con demasiada luz cansa la vista, debe ser una luz que no moleste los ojos, sin distracciones; es un lugar donde los ruidos o el pasar de las personas no sean constantes, establecer un lugar: el espacio que se utilice debe ser constante, de esta manera nuestro cuerpo ya sabe que cuando estemos ahí, es momento de trabajar, contar con lo necesario: Para evitar imprevistos e interrupciones es necesario colocar el material que va o se puede llegar a necesitar (Asociación de Maestros de Puerto Rico, 1987).

## **1.2 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE**

Derry y Murphy (1986) señalan que por estrategia de aprendizaje se significa el conjunto de actividades mentales empleadas por el individuo, en una situación particular de aprendizaje, para facilitar la adquisición de conocimiento. Así, están dentro del dominio de las estrategias cognitivas, una familia más amplia de capacidades, que permiten a los estudiantes ejercer el control ejecutivo sobre cómo piensan en situaciones de solución de problemas.

Snowman (1986) ha distinguido entre estrategias de aprendizaje, y tácticas de aprendizaje. Una estrategia de aprendizaje es un plan general que se formula para tratar una tarea de aprendizaje; y una táctica es una habilidad más específica que se usa al servicio de la estrategia o plan general.

Danserau (1985) define las estrategias de aprendizaje como un conjunto de procesos o pasos que pueden facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información. Y distingue entre estrategias primarias, que operan sobre el material de texto comprensión y memoria, y de apoyo que se usan para mantener un estado mental adecuado para el aprendizaje, estrategias de concentración.

## **1.3 ESTUDIANTES**

Se concibe a la juventud como una construcción social que es relativa de acuerdo al tiempo y al espacio (Zebadúa, 2008). Pero no sólo es relativa y heterogénea con respecto a contextos sociohistóricos macros, sino también a niveles micros de interacción (Saravi, 2009). La identidad juvenil se va definiendo de acuerdo a cada cultura, espacio temporal y a cada realidad social; por lo tanto, no se hablará de la juventud, sino de las juventudes.

Actualmente, la investigación sobre estudiantes constituye un punto esencial para poder comprender sus procesos escolares: a pesar del conocimiento de trabajos pioneros sobre estudiantes realizados hace ya poco más de cinco décadas, no es sino hasta recientemente que la investigación desarrollada en nuestro país alrededor de los estudiantes ha aumentado de manera significativall (Galaz & Sevilla, 2007). Aunque el estudio en nuestro país sobre este actor es aun joven, se ha abarcado desde diferentes ángulos, aspecto que refleja la riqueza de los trabajos (Galaz & Sevilla, 2007). En este sentido, Guzmán & Saucedo (2007) consideran que la figura del alumno o del estudiante aún no es clara, ya que se trata de sujetos que tienen múltiples actividades y facetas y que no se pueden reducir al sólo hecho de estudiar. Ellos consideran al alumno como un actor plural que se encuentra inserto en múltiples experiencias y que vive simultáneamente en diversos contextos. Las diversas formas de vida y de categorizaciones sociales están, a su vez, unidos a un proceso de construcción simbólica, lo que provoca que este sujeto como ente social sea complejo de abordar.

En el caso de México, hay investigaciones que tratan sobre este tema; algunas se llevan a cabo en los ochenta, autores como Acosta, Bartolucci, & Rodríguez (1981) reclaman el reconocimiento y el conocimiento de los estudiantes como una obligación y necesidad de toda institución educativa. Cada estudiante es diferente por lo que se tiene que tener en cuenta las diferentes características de estos para el mejor aprovechamiento del conocimiento.

## Bibliografía

- Asociación de Maestros de Puerto Rico. (1987). *¿Le preocupan los hábitos de estudio de sus alumnos?* Puerto Rico: El sol.
- Cortés, I. A. (2004). *El procesamiento humano de la información: En busca de una explicación*. Cuba: Ciencias Médicas.
- Díaz, S., & García, M. (2008). *Escuela de desarrollo de hábitos. Vencer las rutinas para conseguir hábitos directivos saludables*. Madrid: Díaz de Santos.
- Fernández, F. (1998). *Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación*. Madrid: Santillana.
- Galaz, F., & Sevilla, G. (2007). *La universidad vista por sus estudiantes: el caso de una universidad pública estatal*. México: ISUE.
- Mario, C. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. *Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación* .
- Núñez, C., & Sánchez, J. (1991). Hábitos de estudio y rendimiento EGB y BUP un estudio comparativo. *Complutense de Educación* .
- Peña, A. G. (2006). *El estudio independiente en los sistemas de educación abierta y a distancia en el nivel superior*. México.
- Saravi, G. (2009). *Transiciones vulnerables. Juventud, desigualdad y exclusión en México*. México.
- Vega, J. D. (1988). *Aprende a estudiar con éxito*. México: Trillas.
- Zebadúa, C. (2008). *Culturas juveniles en contextos globales. Estudios sobre la construcción de los procesos identitarios de las juventudes contemporaneas*. Granada.