



Liceo Polivalente  
San José de la Preciosa Sangre  
Psicopedagogía

## Hábitos de estudio



Dirigido a: 2° ciclo y enseñanza media.

Psicopedagogas:

Francisca Basulto

Pascale Maturana



En este cuadernillo podrás aprender a:

- Organizar tu tiempo de estudio.
- Dejar en claro cuáles son tus metas.
- Organizar tu espacio de estudio.
- Planificar tu trabajo.

Pero antes de comenzar...

## ¿Qué son los hábitos de estudio?

“Es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales (García Huidobro, 2000).

Para que tengamos éxito en nuestros estudios, ya sea en el colegio o en la universidad, debemos tener hábitos de estudio, lograr organizar nuestros tiempos, verificar que nuestro espacio de estudio tenga buena iluminación, esté ordenado y limpio.

Además, es importante establecer rutinas diarias. Como sabemos, nuestro país y el mundo está pasando por un mal momento, lo cual no nos permite poder salir y cumplir con nuestras labores diarias y eso perjudica entre otras cosas, nuestro horario de sueño. Para tener éxito en nuestro estudio, debemos descansar y cumplir con las horas de sueño que corresponde, de esta manera, podremos hacernos cargo de nuestras tareas escolares.

Pero en fin, iremos detallando cada uno de estos puntos a lo largo del cuadernillo, para que juntos en familia, lo podamos aplicar.





## Proponiendo y cumpliendo mis metas

Primero que todo, antes de organizar nuestro trabajo y tiempo, debemos centrarnos en las metas que quiero cumplir en un período de tiempo.

Es importante que podamos establecernos una meta clara y a corto plazo, una meta que pueda estar seguro/a de poder y querer cumplir. Esto es con la finalidad de tener claro que es lo que queremos y nos sirve no sólo en lo académico, sino que también en lo laboral y en otros aspectos de la vida.

Si logro establecer una meta y cumplirla, estaré más motivado/a y con ánimos de realizar mis deberes.

A continuación, puedes responder las siguientes preguntas que te ayudarán a establecer y cumplir la meta que quieras:

¿Cuál es mi meta?	
¿Qué me impide cumplirla?	
¿Cómo lo puedo mejorar?	





## Organizar mi lugar de trabajo

Todos tenemos un lugar en nuestro hogar, donde realizamos nuestras tareas o trabajos escolares, como en nuestra habitación, en el comedor, living, el patio, etc. Pero ¿te has preguntado si ese lugar es el adecuado para ti? A continuación, encontrarás una descripción del lugar ideal para estudiar:

- Debe ser un lugar iluminado, limpio y con buena ventilación.
- De preferencia, estudiar en un escritorio. Si no tienes, estudia en la mesa del comedor, pero nunca en tu cama o sillón, ya que adoptarías una mala postura.
- El lugar debe estar alejado de ruidos y distractores, es decir, no debes estudiar con el televisor o radio encendida.
- Verifica que tu escritorio sólo tenga lo esencial para estudiar: libro, cuaderno, block de notas, post it, destacador, lápices. Mantener el teléfono alejado.
- Que el lugar de estudio que escojas sea fijo.



¿Qué mejorarías en tu lugar de estudio?



## Planificación de estudio

Ahora que ya sabemos las condiciones que debe tener tu lugar de estudio, debemos planificar nuestro horario de estudio. ¡Y es muy simple!

Lo primero que debemos saber es que no podemos estudiar a cualquier hora, por lo que debemos considerar lo siguiente:

- Las horas de la mañana son más eficaces.
- Nunca estudies en la noche.
- Tu tiempo de estudio no debe superar los 45 minutos.
- Debes dejar un tiempo para divertirse y descansar.
- Si designas una hora para estudiar, debes hacerlo todos los días la misma hora.
- Dedicar una hora de deporte ya que ayuda a relajarte y mejora tu autoestima.
- Cuando tengas mucho que estudiar, realiza pausas o distribuye tu estudio durante el día. Ejemplo: estudiar una hora en la mañana, luego una hora en la tarde.