CENTRO EDUCATIVO PARTICULAR
SAN ANTONIO DE PADUA
www.sanantoniodepadua.edu.pe

BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

El éxito está en ti, en tu mente y en tu corazón.

El éxito depende de ti y solo de ti, de nadie más.

¡Tú tienes el poder sobre el éxito…!

Querido estudiante:

Todas las personas basan su vida en hábitos.

El éxito o fracaso de tu vida dependerá de los hábitos que apliques.

Tus hábitos son tu más grande ayuda o tu más pesada carga.

Tus hábitos te impulsarán hacia las alturas o te arrastrarán hacia el fracaso.

Tus hábitos están completamente bajo tu mando.

Los buenos hábitos pondrán el mundo a tus pies.

Los malos hábitos terminarán por destruirte.

(Stephen R. Covey).

Humberto Gamarra Estrella
Director

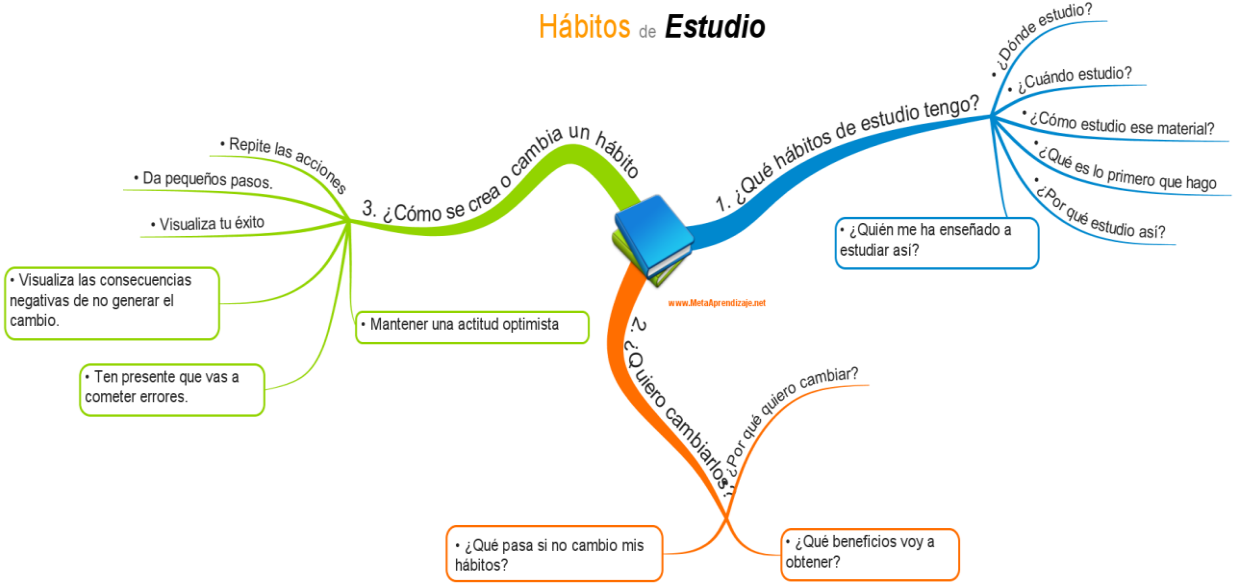
TEST DE LOS BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Responde a cada pregunta marcando SI o NO, con honestidad. Conocerás como están tus buenos hábitos de estudio.

PREGUNTA	SI	NO
1. ¿Tienes horarios fijos que cumples en casa?		
2. ¿Tienes escrito tu horario en la agenda y en tu lugar de estudios?		
3. ¿Realizas tus tareas todos los días en un lugar apropiado?		
4. ¿Usas tu agenda diariamente para anotar y verificar las tareas escolares que debes cumplir?		
5. ¿Estableces un planeamiento de las actividades que cada tarde vas a hacer al llegar a casa?		
6. ¿Destinas un tiempo establecido todas las tardes para tus tareas y estudios?		
7. ¿Programas una pausa entre cada tarea?		
8. ¿Realizas tus tareas sin interrumpir ese tiempo con distracciones u otras actividades?		
9. ¿Mantienes la postura correcta de tu cuerpo mientras estudias?		
10. ¿Revisas tus tareas, guardas tus materiales y alistas tu mochila al concluir tú tiempo de estudios en casa?		
11. ¿Supervisan tus padres las tareas que has realizado?		
12. ¿Realizas actividades que has planificado con tus padres para un buen uso de tu tiempo libre luego de estudiar?		
Total de **SI** (puntos)		

Resultados: Suma la cantidad de preguntas a las cuales has marcado como respuesta **SI** (cada una equivale a 1 punto). Examina tu resultado en la tabla que aparece en la penúltima página.

Hábitos de *Estudio*



HÁBITOS DE ESTUDIO

¿Qué son?

Son conductas que los estudiantes practican regularmente, para agregar saberes a su estructura cognitiva (mente). Pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas en sus resultados. Se adquieren con la práctica continua, y luego se vuelven naturales.

Los hábitos de estudio predicen el éxito académico, mucho más que un nivel de inteligencia o de memoria.

¿Cómo podemos cambiar nuestros malos hábitos y generar buenos hábitos para el éxito académico?

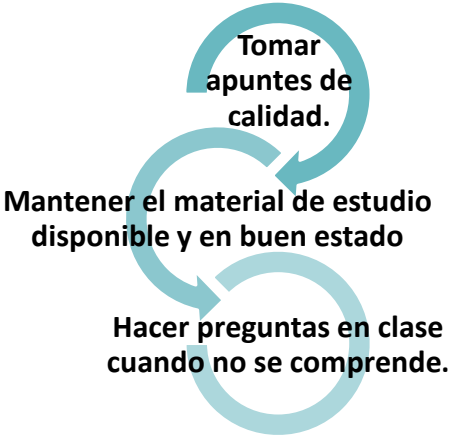
Para trabajar un hábito de estudio tienes que tener en cuenta estos tres elementos fundamentales:

- ***¿Qué hábitos de estudio tengo?***
- ***¿Cómo los cambio?***
- ***¿Deseo realmente cambiarlos?***

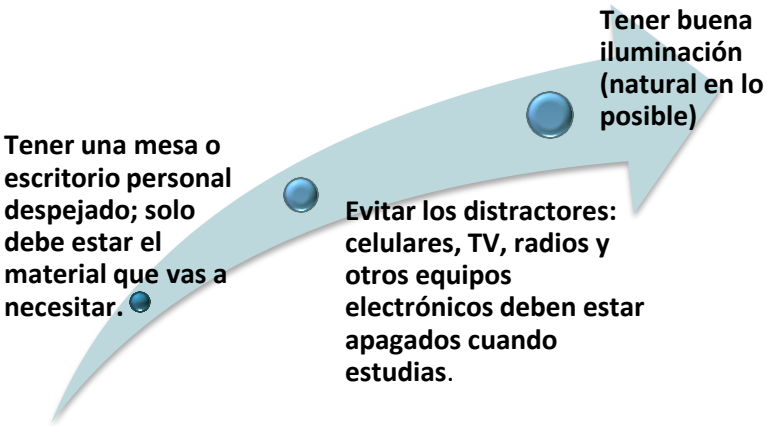
Si estás decidido a cambiar tus malos hábitos de estudio, puedes seguir leyendo.

Ejemplos de **BUENOS HÁBITOS** de estudio…

EN EL AULA



EN LA CASA



ERRORES MÁS COMUNES QUE SE COMETEN AL ESTUDIAR

1. Intentar aprender toda la materia un día antes de la evaluación.
2. Tratar de memorizar el contenido de los libros.
3. Faltar y no poner atención en las clases.
4. Estudiar acostados en la cama o en el sillón.
5. Mantener una mala postura del cuerpo al sentarse.
6. Estudiar escuchando música, chateando, hablando por celular.

El cerebro puede "atender y retener" sólo una cosa a la vez; la investigación neurocientífica así lo afirma. No te engañes.

HORARIO APROPIADO DE ESTUDIO

Es recomendable organizar las actividades diarias al llegar a casa después del Colegio, siguiendo aproximadamente la siguiente secuencia:

1. ***Descanso***: *Alrededor de media hora.*
2. ***Estudio***: *Comenzar y terminar la tarea.*
3. ***Recreación***: *Jugar, salir, ver TV, computador, otros.*

Lo ideal es: ***ESTUDIAR A LA MISMA HORA Y EN EL MISMO LUGAR.***

Conviene darse permiso para otras actividades, solo después de realizar las tareas.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN LA HORA DE ESTUDIO DIARIAMENTE

1. Revisar la agenda para ver si hay tareas o alguna comunicación.
2. Revisar horario, cuadernos y libros.
3. Detectar materias atrasadas o trabajos por hacer.
4. Hacer tareas y trabajos, estudiar para pruebas.
5. Preparar la mochila para el otro día, según horario.

¿CUÁLES SON LAS REGLAS EN RELACIÓN A LAS TAREAS?

1. La realización de las tareas escolares es responsabilidad de los estudiantes. En ningún caso, la tarea ni el estudio son responsabilidad de los padres.

2. Las tareas no se realizan porque te lo pidan como un favor ni porque te ofrecen premios por hacerlas. Tampoco son un castigo.

3. Hay permiso para actividades recreativas solo después de hacer las tareas.

¿CÓMO AYUDO A ESTUDIAR A MI HIJO?

Debe ir desde una mayor supervisión y guía cuando el niño es pequeño, y progresivamente ir entregando autonomía, en la medida en que el niño ha incorporado sus hábitos de estudio, es responsable y estudia eficientemente.

*En **quinto y sexto grado de Primaria** la mayoría de los alumnos van asumiendo solos la responsabilidad de su estudio. Desde el **primer grado de Secundaria** ya debieran guiar su proceso en forma autónoma.*

Sin embargo los padres deben siempre observar, estar al tanto de las notas; luego decidir para cada hijo, cuando es el momento de darles autonomía y disminuir la supervisión.

Tener hábitos, en un estudiante, contribuye al desarrollo de su autoestima; se siente seguro de lo que hace porque sabe que disfruta de diferentes periodos: estudio, juego, deporte y momentos con los amigos y la familia.

El niño es quien debe hacer sus actividades, no los padres. El niño debe sentarse, hacer su tarea pidiendo ayuda solo cuando no entiende la materia. Los padres sirven de apoyo y guía, ayudan y explican, pero el niño hace su actividad. Los padres deben firmar diariamente la agenda escolar.

DESARROLLO DE HÁBITOS DE ESTUDIO EN NIÑOS DE 3, 4, 5 Y 6 AÑOS - INICIAL Y PRIMER GRADO

En estas edades los padres deben **ORIENTAR, SUPERVISAR** y **VERIFICAR** el desarrollo de los buenos hábitos de estudio.

- Establecer rutinas de alimentación, estudio, juego, tarea, aseo y de sueño.
- Dedicarle unos minutos a la lectura experimentando la aventura de un cuento y la cercanía padre-hijo que propicia una narración. Crear una biblioteca.
- Proporcionar al niño un lugar adecuado que identifique como "su lugar de estudio" (iluminado y libre de distractores).
- Ayudarlo a mantener una postura adecuada: al sentarse, prensión del lápiz, uso de las tijeras, uso de la goma, etc.
- Facilitarle los materiales de trabajo.
- Darle las indicaciones, mas no mostrarle la solución o solucionar la tarea por él.
- Evaluar el resultado de las tareas junto con el niño, preguntándole: ¿qué tal lo hiciste? ¿Consideras que está bien, mal, regular, muy bien…? motivándole hacia una adecuada presentación.
- Felicitar al niño cada vez que cumple las rutinas otorgándole "refuerzos" que lo motiven a seguir aplicándose.

LOS ESTUDIANTES MULTITAREA TIENEN MENOR ATENCIÓN Y PRODUCTIVIDAD

Una de las grandes diferencias de los niños y jóvenes de hoy, en comparación con los de generaciones anteriores, es su tendencia a realizar varias tareas a la vez ("multitasking"). Pero, ¿qué efecto está causando en sus capacidades cognitivas?

Imaginen un estudiante que está haciendo las tareas con un iPad o iPhone entre sus manos, Internet abierto en la pantalla de la computadora, los mensajes de WhatsApp reclamando su atención y, para completar el cuadro, la televisión o el radio encendido. ¿Será productivo su tiempo de estudio?

Catherine L'Ecuyer, investigadora y divulgadora educativa, explica el fenómeno de la siguiente manera: "La ejecución de varias tareas implica cambiar con rapidez de una tarea a otra, en lugar de realizarlas a la vez. El cambio de tarea depende de la función ejecutiva del cerebro, que posee la habilidad para controlar a qué estímulos queremos prestar atención. Es importante que seamos conscientes de que no estamos haciendo las tareas en paralelo, más bien **estamos enfocando y desenfocando la atención**". Este proceso de enfoque-desenfoque no es automático. Realizar actividades en simultáneo disminuye la velocidad en la ejecución y aumenta posibilidades de cometer errores.

HÁBITOS QUE DAÑAN TU CEREBRO SIN QUE LO SEPAS

El cerebro al igual que otros órganos (pulmón – respirar, corazón – circulación) tiene una función natural: **el aprendizaje**. El cerebro aprende porque es su trabajo. Existen hábitos que pueden dañar tu cerebro ¿Cuáles son?

No tomar un buen desayuno

Estudiar o trabajar con hambre es dañino. Tal vez no lo sientes, pero tu cerebro pide a gritos ingerir alimentos, azúcares. Las personas que no toman desayuno no poseen un nivel óptimo en azúcar y proteínas. Estos nutrientes son necesarios, sobre todo en las primeras horas del día, ya que evitan la degeneración del cerebro. Así lo señala Organización Mundial de la Salud (OMS).

Dormir poco

Dormir mucho es muy malo. Dormir poco, puede ser, más perjudicial para nuestro cerebro. Los estudios neurocientíficos han demostrado los siguientes efectos negativos que tiene en tu salud el dormir poco: disminución de células cerebrales, aumento de masa corporal, aumento de la presión arterial, aumento del porcentaje de grasa en tu organismo, duplicar la

posibilidad de sufrir diabetes y disminuir el rendimiento cognitivo.

Falta de actividad física

Una investigación publicada en la revista Neurobiology of Aging, sugiere que el ejercicio puede cambiar la estructura y el funcionamiento del cerebro, lo mantiene saludable.

Forzar al cerebro durante una enfermedad:

Trabajar o estudiar mucho cuando se está enfermo es muy dañino para el ser humano. Realizar frecuentemente este hábito, provocará una disminución en la eficacia del cerebro. Se recomienda descansar cuando uno está mal de salud.

Reacciones violentas o estrés:

Los excesivos nervios o demasiado estrés por juegos digitales, películas o lecturas violentas pueden hacer mucho daño a tu cerebro. Evita el estrés porque causan el endurecimiento de las arterias del cerebro. La capacidad mental disminuye con el tiempo.

Medio ambiente contaminado

El cerebro es el órgano que más consume oxígeno. Si estás mucho tiempo en algún lugar contaminado, disminuirá el suministro de oxígeno al cerebro; como consecuencia habría una deficiencia cerebral.

TEST DE LOS BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

RESULTADOS

PUNTAJE	RESULTADO
Si tienes de 0 a 3 puntos.	Debes mejorar tus hábitos de estudio. Sigue las recomendaciones de este folleto.
Si alcanzaste de 4 a 7 puntos.	Bien. Aplica diariamente las pautas y hallarás buenos resultados.
Si obtienes de 8 a 10 puntos.	Muy bien. Continúa esforzándote en casa para lograr el éxito.
Si lograste de 11 a 12 puntos.	Excelente. ¡¡Estás en el camino al ÉXITO!!

Centro Educativo Particular
"SAN ANTONIO DE PADUA"
Central: 614-3600
Inicial: 261-2147
Dirección: Jr. Huáscar 2145 Jesús María
Primaria: 614-3600 anexo 530
Dirección: Calle Luis N. Sáenz 570 Jesús María
Secundaria: 614-3600-anexo 515
Dirección: Av. Estados Unidos 569 Jesús María
www.sanantoniodepadua.edu.pe