

Es una realidad que en estos momentos de aislamiento obligatorio el proceso de enseñanza-aprendizaje exige la implementación de hábitos de estudio en casa para cumplir con el desarrollo de los talleres asignados desde las diferentes áreas del conocimiento, por lo tanto, se hace necesario emprender algunas acciones sencillas que te ayudarán a lograrlo.

### **¿Qué es un hábito de estudio?**

Conducta que se practica con frecuencia para generar un aprendizaje e incorporarla dentro del proceso cognitivo.

Es una estrategia para el manejo de la información y de los conocimientos.

### **¿Cómo creo un hábito de estudio?**

1. Realizo una lista con los talleres que debo desarrollar.
2. Asigno un número a cada taller en el orden en que los voy a desarrollar.



3. Elijo un horario en el que me siento más productivo(a) sea en la mañana o en la tarde con un tiempo preciso, por ejemplo; 8:00am a 11:00am o de 3:00pm a 6:00pm



Cuando haya hecho lo anterior me preparo para iniciar las actividades teniendo presente lo siguiente:

- Organizo los materiales **necesarios** para el taller que voy a desarrollar, por ejemplo, lápiz, sacapuntas, borrador, lapiceros, el taller, hojas o cuaderno, entre otros.



- Creo un espacio ameno en casa donde puedo estar tranquilo (a) en lo posible iluminado y ventilado.



## Debo tener presente los siguiente:

- . Evitar los distractores como la televisión, el celular y vídeo juegos.
- . Realizar pausas de cinco (5) minutos aproximadamente entre una actividad y otra o al sentir cansancio.
- . Cumplir con el horario establecido para el desarrollo de las actividades.
- . Señalar en el listado con color o lápiz el taller o los talleres resueltos.



*Al finalizar el día me sentiré satisfecho de haberme cumplido y de haber logrado el objetivo del día.*



## Nota:

Es importante que los padres y/o acudientes también se involucren en la creación del hábito de estudio en los niños, niñas y adolescentes respetando los tiempos establecidos para las actividades escolares y evitándole distractores como el ruido, la televisión, la música a alto volumen, interrupciones, entre otros.

Por último, el hábito de estudio contribuye a:

- La concentración
- El autocontrol
- La motivación
- La programación
- La organización
- Mejora la calidad de vida

¡Te invito a que lo compruebes por ti mismo!

Ana Beatriz Figueroa T.  
Psicóloga  
Programa Escuela Entorno Protector  
Sec. Edu. – Medellín