



Tema 1. La importancia de desarrollar hábitos de estudio

Introducción



¿Por qué iniciar este proyecto o aventura?

Tratar de responder esta pregunta será el objetivo en este primer tema: Definir la razón por la que estamos aquí y determinar el camino que habremos de seguir.

También encontrarás razones que te impulsen a seguir ese camino, motivado, con entusiasmo y decidido a alcanzar las metas que te has trazado. Porque para la mayoría de nosotros la etapa de estudio no es el fin o el objetivo, sino el medio que servirá para alcanzar objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo.

Subtema 1. ¿Por qué estudiar?



Un componente esencial del éxito de un proyecto es la **motivación**. ¿Puedes imaginar un equipo deportivo que inicia una temporada de juego sin tener la mira puesta en el campeonato?, ¿soportarían los jugadores las horas de entrenamiento, la disciplina que debe acompañar la práctica del deporte, el cansancio, etc. si no piensan en superar al adversario y coronarse como campeones?

De la misma forma sucede con tu proyecto actual; si deseas alcanzar el éxito debes tener perfectamente claro cuál es tu meta, preguntarte: **¿qué deseas alcanzar?, ¿cuál es tu proyecto personal?** La respuesta a estas preguntas será la base, los cimientos que te permitan avanzar y alzar hacia la meta.

Observa que hablamos de un proyecto personal: **tu proyecto**. Debes tomarlo en tus manos, bajo tu responsabilidad, consciente que cada decisión que tomes tendrá repercusión en el proceso y en el resultado.

Por fortuna, con los actuales modelos educativos, el alumno juega un papel protagónico en su proceso de aprendizaje, lo que te permite ejercer un papel activo en la construcción de su propio conocimiento procesándolo, valorándolo, ampliándolo y ejerciendo un rol activo de investigador que descubre, explica y crea.

Se concibe una visión positiva del estudio considerándolo un reto, un desafío, que conduce al crecimiento personal y a la necesidad de una continua actualización de conocimientos.



Subtema 2. Hábitos

Todos hemos escuchado hablar de los hábitos y seguramente tienes algunas historias con ellos. Tal vez de pequeños te mordías las uñas o tal vez, ya no tan pequeño, practicaste un deporte, o adquiriste la disciplina de meditar diariamente.



Algunos hábitos reportan beneficios, otros no y cuando debemos dejarlos se inicia un difícil proceso.

Si practicábamos un deporte y sufrimos una lesión por la que ya no es recomendable que continuemos su práctica, seguramente pasaremos un tiempo difícil, extrañando las sesiones de práctica, la convivencia con los compañeros y tratando de sustituir los beneficios físicos y sociales que obteníamos.

El Diccionario de la RAE define **hábito** como un “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas” (DRAE, 2013). Es decir, es una forma particular de proceder o de conducirnos que se puede adquirir por repetición o que puede ser resultado de tendencias instintivas.

No obstante, Fernando Castro (2011) cita a Petrovsky al referirse a **hábito** como “Automatismo parcial de la ejecución y regulación de los movimientos dirigidos hacia un fin” le agrega una connotación de intencionalidad, porque refiere que van dirigidos hacia un propósito.

Normalmente los hábitos requieren un período de establecimiento, en este período resulta muy importante una motivación que nos dé el primer impulso. Si retomamos el ejemplo del deporte, ese primer impulso podría ser cuando vemos a un atleta obteniendo un gran triunfo, entonces nos visualizamos en una situación similar. Y salimos corriendo a comprar el equipo necesario y después a conseguir un entrenador, compañeros, un lugar apropiado y empezamos a practicarlo. Seguramente las

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2014.



primeras sesiones serán muy pesadas y terminaremos completamente adoloridos. Esta será la etapa más difícil para establecer el hábito, si perseveramos, en pocas semanas o días empezaremos a obtener resultados palpables de la práctica del deporte: tal vez nos sintamos mejor, o nos veamos mejor o empezemos a alcanzar logros y reconocimientos. En adelante, estos serán nuestra motivación para continuar cultivando el hábito.

Si llevas algunos años cursados en la escuela, seguramente habrás comprobado lo siguiente:

El hábito no es:

- Una tendencia instintiva.

El hábito sí es:

- Un modo especial de actuar o de conducirte que debes esforzarte por practicar para lograr finalmente convertirlo en hábito.

Como en el ejemplo anterior, seguramente los primeros días o semanas serán difíciles porque muy probablemente deberás abandonar o posponer algunas actividades, tal vez tengas que reducir tu tiempo de descanso y el tiempo que pasas con personas con quien te agrada compartir. Por eso es tan importante que valores tu proyecto y tu deseo de alcanzar la meta porque estos serán tu primera motivación, el primer impulso para que inicies, una vez que empieces a ver resultados como: optimización del tiempo, no tener que repetir tareas o exámenes, calificaciones más altas; es decir una vez que empieces a disfrutar de los resultados, será más fácil continuar cultivando estos beneficiosos hábitos.

Subtema 3. Motivación, ansiedad, autoconcepto



Anteriormente ya establecimos que será la motivación la que te proporcione el impulso para dar el primer paso hacia tu objetivo y será la motivación la que hará que continúes moviéndote hacia él.

A cada persona la mueve o motiva algo diferente, aun cuando dos o varias personas se encuentren trabajando en el mismo proyecto y aparentemente busquen el mismo objetivo, a cada una de ellas les

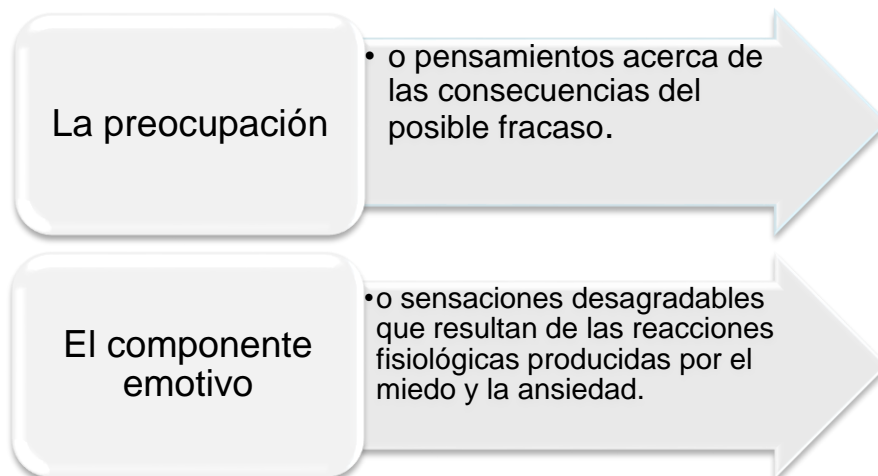


mueve algo diferente y cada una de ellas reaccionará diferente ante los avances, las dificultades, los tropiezos, etc. Por eso es tan importante **conocer tu motivo**, tu objetivo personal para que seas capaz de **automotivarte** para continuar en tu camino hacia él. Cuando nuestra motivación es grande, cuando valoramos fuertemente el objetivo o meta que buscamos, podemos vernos afectados por la ansiedad o el miedo a no conseguirlo, a no alcanzarlo.

Bertoglia (2005) señala que la **ansiedad** se produce al interactuar dos factores: por un lado la valoración que asigna la persona al estímulo y por otro lado la evaluación de los recursos que cree poseer. En el caso de los estudios, diríamos que te pondrías ansioso si percibes como muy difícil de alcanzar determinada calificación, porque no crees poseer los conocimientos o la capacidad para lograrla.

Si observas bien lo mencionado en el párrafo anterior, en ningún momento se hizo referencia a hechos o acontecimientos, se señalaron solamente percepciones. Podríamos entonces concluir que la ansiedad generalmente se produce por lo que creemos, por lo que pensamos, por lo que imaginamos.

Bertoglia Richards (2005) cita a Spielberger siguiendo la misma línea al mencionar que la **ansiedad que producen los exámenes** tiene dos componentes:



Tanto la preocupación como las sensaciones desagradables producen **interferencias en la actividad cognitiva del estudiante o aprendiz**, es decir, olvidos o errores de juicio por falta de concentración.

Otro factor que desempeña un factor importante en el arranque y éxito de un proyecto educativo es la imagen que tienes de ti mismo, la autopercepción o autoconcepto.

Weiten (2006) cita a Carl Rogers para definir el **autoconcepto** como el conjunto de creencias referentes a la naturaleza del individuo, a sus cualidades únicas y a su



conducta. Es una imagen mental de nuestra persona. Abarca las ideas conscientes de nosotros mismos.

Al trabajar en busca de una meta u objetivo, es muy importante tu autoconcepto, porque si bien es benéfico para tu autoestima sentirte seguro de tus capacidades, si el concepto que tienes de ti mismo, está alejado de la realidad, no trabajará a tu favor.

Lo que realmente te puede beneficiar, es estar consciente de tus capacidades y áreas de oportunidad, para así estar en posición de aprovechar tus habilidades y de trabajar para mejorar lo que se requiera. Ahí estriba la importancia de que nuestro concepto se acerque lo más posible a la realidad.

¡Quiero más!

- Para conocer más sobre **Cómo hacer tu matriz FODA personal**, te recomendamos visitar este sitio: <http://ecopolitica.net/como-hacer-tu-matriz-foda-personal/>
- Para conocer sobre **La manera de ser más efectivo** te invitamos a ver el siguiente video titulado **Los hábitos que te harán altamente efectivo**. <http://www.youtube.com/watch?v=sAzFdbiOZc8>

Mi Reflexión

- ¿Ya encontraste tus motivos para iniciar este proyecto?
- ¿Puedes identificar al menos tres razones para tener éxito en tus estudios?
- ¿Crees que tu autoconcepto coincide con el concepto en que te tiene el maestro que más admiras?, ¿y con el que menos te simpatiza?

Espero que lo que has aprendido hasta este momento te haya ayudado a identificar lo que te mueve e impulsa a iniciar tu proyecto actual y a valorar este curso y su contenido como herramientas valiosas para alcanzar tus metas.

Que ahora que has conocido la importancia de mantenerte motivado pero sin dejarte llevar por la ansiedad, así como de conocer tus fortalezas o debilidades, te dispongas a conocer otros elementos que pueden servirte para establecer los preciados hábitos de estudio.

Bibliografía

Ballenato, P. (2006). *Técnicas de estudio. El Aprendiz activo y positivo*. Ediciones Pirámide. ISBN 9788436819359

Bertoglia Richards, Luis. *El estudiante ansioso, una forma de enfrentar el problema*. Psicoperspectivas Revista de la Escuela de Psicología Facultad de filosofía y



educación pontificia Universidad Católica de Valparaíso vol. IV / 2005 [pp. 19 - 26].
Recuperado de

<http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/21/21>

Castro Castañeda, F. (2011). *Hábitos de estudio en alumnos de la Escuela Preparatoria número siete de la Universidad de Guadalajara*. Universidad de Guadalajara.

Coloquio de investigación Educativa.

Diccionario de la Real Academia Española. Recuperado de <http://rae.es>/Negrete, J. A. (2013). *Estrategias para el aprendizaje*. México: Limusa. ISBN: 9789681861377



La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.