

DEFICIENCIA EN EL HÁBITO Y TÉCNICAS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES

Jorge Andrés Marcillo Lagos

Universidad de Nariño

Licenciatura en Informática

X Semestre

jorgeandresmarcillo@gmail.com

Usualmente, al iniciar una clase, algunos docentes acostumbran a tomar una lección sobre los temas explicados anteriormente, y también se hace una retroalimentación tratando de volver a contextualizar la temática. Desafortunadamente, se encuentran muchas falencias con los estudiantes para recordar los temas ya explicados.

Es preciso decir que existen diversos factores que influyen, para que se presenten estas falencias, tales como: problemas de aprendizaje, Trastornos Específicos del Aprendizaje (TEA), la pérdida de tiempo en el aula recordando clases pasadas, la falta de comprensión de los temas tratados, son algunos de los problemas que se generan por la falta de hábitos y técnicas de estudio.

Enríquez, M., Fajardo, M., & Garzón F. (2015) dicen:

De acuerdo con la bibliografía revisada, el establecimiento de patrones o hábitos de estudio conlleva ventajas como: aumentar la cantidad de material que se puede aprender en

una unidad de tiempo, reducir el número de repeticiones hasta su asimilación, reducir el tiempo que podría dedicarse a una tarea específica, distribuir el tiempo entre las diversas actividades, establecer momentos para el descanso, disminuir los niveles de estrés y ansiedad que pueden generar el desarrollo de determinadas actividades, evitar que se acumule trabajo para el final de la jornada o el periodo, y dedicar tiempo a otras actividades de interés.(p.170)

El ser humano a lo largo de su vida, puede desarrollar hábitos malos, como también buenos. Entre los hábitos malos podríamos mencionar: comerse las uñas, dejar todo para después, echarle la culpa a los demás, dormir poco, fumar o ser desordenado, y algunos ejemplo de hábitos buenos son: la puntualidad, la responsabilidad, el orden y la limpieza entre otros.

Estos hábitos modifican nuestra conducta, algunos son inculcados por nuestra familia al exigirnos realizar cotidianamente, por ejemplo, el quehacer académico le denominamos hábitos de estudio. El más habitual y común en los estudiantes es tratar de memorizar los conocimientos un día antes de la evaluación repitiendo la lectura una y otra vez. Es muy importante enseñar algunos hábitos a nuestros estudiantes, como por ejemplo el desarrollar las actividades académicas en un lugar adecuado de estudio, un espacio propio sin distracciones, algo que hoy en día se presenta frecuentemente debido a la tecnología que nos rodea; otra muy útil, es proponer un tiempo determinado y cumplir el horario previsto.

Aprender a utilizar algunas técnicas de estudio como ejercitar nuestra memoria evocativa activa escribiendo todas las ideas, practicar lectura rápida del texto y de imágenes y escribir lo relevante, utilizar un guion estructurado realizando esquema gráfico de las ideas esenciales, practicar la visualización mental y subrayar las ideas claves, realizar creación analógica haciendo comparaciones sistemáticamente del tema con un objeto familiar, practicar el discurso oral y escrito hacerlo en voz alta y escribir la lección en cortas frases, entre otras, ayudará a memorizar mejor los contenidos y será por un largo tiempo.

Ayma (1996), citado por Enríquez et al (2015) considera que:

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. También se definen como una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje. De este modo, bajo esta denominación se agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso de estudio, el cual siempre se ve acompañado de una serie de estrategias como la monitorización de la ejecución de la tarea, el autocuestionamiento, el uso de analogías, la supervisión y regulación de la propia ejecución, entre otras. (p.172)

El hábito de planear las cosas nos ayuda a organizar nuestro tiempo y nuestras actividades mejorando nuestra vida cotidiana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Enríquez, M., Fajardo, M., Garzón, F. (2015). *College students habits and study techniques. A general review*. *Psicogente*, 18(33), 166-187. <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>