

¿Cómo fomentar el hábito de estudio?

Estudiar es una tarea que se puede aprender empleando una serie de estrategias que favorecen la adquisición del hábito de estudio.

El hábito es una manera de actuar constituida por un conjunto de acciones concretas, por lo tanto los hábitos se pueden adquirir. La adquisición del hábito requiere tiempo y experiencia, poco a poco se entrenan las acciones, de forma que se repiten regularmente. En un principio es importante prestar atención a estas acciones y poco a poco, estas se van transformando en conductas automáticas que se realizan sin prestar atención a las mismas.

Por todo ello es importante entrenar desde un primer momento a los niños y niñas en la construcción de buenos hábitos de estudio ya que esto va a determinar su éxito académico, la consecución de sus metas y en definitiva su felicidad.

BENEFICIOS

La adquisición de hábitos de estudio aporta importantes beneficios a los pequeños, son fundamentales para su desarrollo académico, su proceso de aprendizaje y para su desarrollo general, ya que los hábitos se generalizan.

- Los hábitos de estudio les permitirán lograr el éxito académico y el logro de sus metas. La consecución de un buen rendimiento en el estudio está determinado por el dominio de hábitos.
- Se adquieren habilidades que les permitirá organizar su tiempo, esto es obtener mejores resultados en menos tiempo.
- Los hábitos van a contribuir a la formación de un autoconcepto y una autoestima académica adecuados.
- Ayudan a la construcción de aprendizajes significativos. El hábito propicia la construcción de aprendizajes de forma tranquila y segura, comprendiendo, construyendo y asimilando lo que aprenden de forma efectiva.
- Les aporta seguridad y confianza.
- Se favorece el éxito en diferentes áreas de la vida y con ello la felicidad. El hábito es una forma de trabajar que se extenderá en momentos futuros a distintas facetas de la vida.

COMO ADQUIRIR EL HÁBITO DE ESTUDIO.

Pautas para entrenar la adquisición del hábito de estudio

- Conoce los hábitos que tiene el niño/a, si tiene alguno. Puede que tenga hábitos que debemos cambiar y otros que debemos favorecer, es fundamental observar al pequeño en su estudio y conocer que habilidades está empleando.
- Hazle saber la importancia del hábito de estudio, explícale como organizándose y siguiendo un método sus resultados mejorarán. Hazle ver los resultados que irá obteniendo al seguir un método.
- Comienza por pequeños pasos. El hábito se adquiere poco a poco. Si pretendemos cambios grandes de golpe, conseguiremos que el pequeño se desanime, se aburra y abandone, porque no verá resultados.
- Repite las acciones que quieres entrenar, el hábito se consigue con la práctica y la repetición. Es fundamental practicar a diario.
- Hazle ver los logros que consigue y los beneficios que le aportan realizar determinadas acciones cuando estudia. Ayúdale a ver también las consecuencias negativas de no hacerlo. Es fundamental que sea consciente de los avances y de los beneficios que sus actos le aportan, así se motivará y no perderá el interés.
- Ten en cuenta que van a cometer errores, así que se comprensivo y paciente. El hábito no se adquiere en un día, debemos trabajarlo poco a poco.

10 pasos a seguir para lograr el hábito de estudio

1. Enséñale a organizar tareas. Antes de comenzar a estudiar, planifica las tareas con el pequeño, elabora un orden de tareas.
2. Proponle metas accesibles y a corto plazo. No pretendas conseguir grandes logros, empieza por cosas que pueda conseguir el niño o niña. Por ejemplo, ponle a estudiar una página.
3. Enséñale a estudiar poco a poco y no estudiar demasiado a la vez, de esta forma se construyen aprendizajes significativos y se da tiempo para la asimilación de conceptos.
4. Planifica horarios con los niños y niñas. Lo importante no es el tiempo que dediquen a cada cosa, si no que cumplan los horarios programados.
5. Haz que estudie las mismas horas cada día. Para hacer el hábito debemos practicar diariamente.

6. Fija metas específicas y claras. Es importante antes de comenzar a realizar una tarea saber qué objetivo queremos lograr. Estas metas pueden ser estudiar dos páginas, hacer cinco ejercicios, etc.
7. Haz que empiecen por lo más difícil y dejen lo más sencillo para el final. Lo más sencillo requiere menos esfuerzo, por lo tanto al hacerlo así evitamos que se desanimen por cansancio.
8. Enséñales a dedicar tiempo al repaso. Para que los aprendizajes se mantengan y se construyan es importante repasar los conceptos.
9. Evita distracciones, el lugar de estudio debe ser tranquilo, silencioso y sin distracciones.
10. Refuerza sus logros. Cada vez que cumpla con lo planificado, debemos reforzar al pequeño.