

Hábitos de estudio en los alumnos de bachillerato

Study Habits in High School Students

Lidia Cortés Cortés ^a

Abstract:

The students of today who attend the baccalaureate lack study habits; this has as consequence that the adolescents are not responsible in their educational training, although the institutions worry about the learning of the students, the students have that responsibility of acquiring habit. But this problem that students have is missing from home or family, largely because they are not taught or because as parents are not aware of their educational background.

Keywords:

Study habits, students, education

Resumen:

Los alumnos de hoy que cursan el bachillerato carecen de hábitos de estudio, esto trae como consecuencia que los adolescentes no sean responsable en su formación educativa, si bien las instituciones se preocupan por los aprendizajes de los alumnos, los estudiantes tienen esa responsabilidad de adquirir es habito. Pero este problema que tienen los alumnos lo carecen desde su casa o familia, en gran parte porque no se les inculca o bien porque como padres no están al pendiente de su formación educativa.

Palabras Clave:

Hábitos de estudio, Estudiantes, educación, bachillerato

Introducción

La educación de hoy en México es de gran interés ya que plantea ciertos problemas a nivel nacional, teniendo un gran impacto en el sector económico, social, cultural y político, en todos los niveles de la sociedad.

Unos de los factores importantes que repercute mucho en la educación del país es la pobreza en general, el analfabetismo y la desigualdad social, son algunos problemas que se plantean y se pueden abatir con la educación, poniendo el mejor esfuerzo que brinda la oportunidad de mejorar la calidad de vida de las personas que habitan en esta sociedad.

Se han estado realizando reformas curriculares en los distintos niveles de la educación, pero principalmente en el sistema nacional del bachillerato, a la educación, que coordina y supervisa la Secretaria de Educación Pública. Como la que describe el Programa nacional Bajo Competencias, a través del cual realizan diagnósticos de la educación actual.

Desarrollo

En la educación media superior (bachillerato), los adolescentes necesitan conocer que son los hábitos de estudio y como repercuten en su aprendizaje. Es importante que exista una motivación por parte de los docentes, si bien se sabe que el estudiante carece de hábitos de lectura, escritura, matemáticas, entre otros; esto trae como consecuencias que tiene deficiencias en sus aprendizajes. Hoy en día la tarea del docente es guiar o bien encaminarlo a que conozca y desarrolle sus habilidades, destrezas y aptitudes en sus aprendizajes cognitivos, sobre sus conductas de estudio., Permitiendo que el adolescente tenga la confianza de desarrollar sus hábitos de estudio.

Algunos autores comentan que los adolescentes carecen de hábitos de estudio por trastornos por falta de atención o bien son hiperactivos, esta consecuencia trae como resultado académicos insatisfactorios (alto porcentaje de reprobación o deserción en los adolescentes), el alumno cuenta con técnicas y hábitos de estudio, carece de organización de sus actividades académicas, todas estas causas son estudios realizados por dicho autor, quienes propones un estudio especializado de motivación y apoyo

^a Lidia Cortés Cortés, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Número 4, Email: lidia_cortes6585@uaeh.edu.mx

sobre ambientes educativos con nuevas normas y estrategias de estudio (García, 2016).

El hábito proviene de la raíz etimológica *habere*, tener o adquirir algo, que nunca se ha obtenido alguna vez (Enriquez & Farando, 2014).

Un concepto de hábito es una acción que se repite constante mente en el mismo lugar, a la misma hora, con las mismas herramientas; convirtiéndose en una acción repetitiva. Si la actividad se desarrolla constantemente esto permite que se convierta en un hábito (Vera, 2015).

Un hábito es acción que se adquiere por la experiencia y la constancia, la familia es un pilar importante para la estructuración de los hábitos, en este tenor ellos son los que definen cuales son los hábitos buenos o malos, según la enseñanza de la casa. En la escuela los docentes implementan hábitos de estudio como son: los de enseñanza y aprendizaje, permitiéndole al adolescente adaptar y adquirir el que más le agrade de acuerdo a sus necesidades (Freire, 2012).

También podemos decir que un hábito es un conjunto de actos donde el adolescente los repite constantemente que lo adoptan como una costumbre en su vida cotidiana apoderándose de sus acciones y ejecutándola automáticamente. Los hábitos de estudio en los estudiantes son muy difíciles de realizarlos, pero se convierten muy fácil de dejarlo o bien ya no hacer la actividad, esto se ocasiona porque no se cuenta con esa motivación para desarrollarla.

Para que el alumno adquiera el hábito necesita realizar la actividad de manera frecuente o sea constantemente, con una buena lectura y motivación sobre lo que les gusta es muy probable que se adquiera el hábito de estudio.

El alumno queda satisfecho cuando realiza sus actividades académicas constantes bien hechas bien organizadas (Cubi, 2013).

“Los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido” (Freire, 2012).

Algunos autores conceptualizan a los hábitos como la constancia de las cosas en este juicio sería el estudio o repaso de sus apuntes, ejercicios, etc. Pero bien hoy en día los alumnos no lo hacen por falta de motivación o bien nunca se les ha dicho que de esa manera ellos pueden adquirir nuevos conocimientos y sí podrán aprender más fácil y rápido en las áreas de las matemáticas con la constancia de la repetición.

Hoy en día las familias carecen de la comunicación con los adolescentes, las redes sociales

han obstaculizado la comunicación familiar, trayendo como consecuencia que ente la familia no exista un hábito familiar de conducta, ya todo se resuelve con una llamada, mensaje, WhatsApp, video llamadas, chat, etc., entre otros medios. Esto permite que el hábito familiar que en algún tiempo existió se pierda, ya no se repite las actividades en casa, porque los padres no están para que observen los actos, en cuanto a la conducta ya se perdió todos los valor y respeto.

Para que el alumno conozca y desarrolle los hábitos de estudio, tiene que coadyuvarse con el docente, asesor o tutor, siendo el motor primordial que impulse y motive al desarrollo de sus habilidades y destrezas. Esto permite conocer más al alumno y poderlo apoyar en su educación media superior, para eso se establece algunos ejes temáticos:

A) Conocer los factores que rodean la vida del estudiante como son: La escuela de procedencia, el promedio general, la perdida de algún año escolar, estado civil, si tiene hijos con quien vive, escolaridad de los padres, el tiempo de traslado a la escuela, si trabajan, ingreso familiar, etc. con el propósito de conocerlo y saber el escenario de su familia y su vida que le rodean

B) Estudiar los hábitos en el alumno como: El interés por aprender, la organización en su vida, la atención que pone en sus clases, la memorización con la que cuenta ya sea permanente o temporal, la comprensión lectora, el desarrollo de estudio extra clase, el control de sus exámenes.

C) Es importante la escolaridad de sus padres para poder determinar las calificaciones que obtuvieron en el bachillerato (Hernández, Rodríguez, & Vargas, 2012).

Siempre debe de existir esa relación entre la familia y el desempeño escolar de los jóvenes y las instituciones educativas, está triada reconoce el desarrollo entre ambos, permitiéndole al alumno contar con buenos hábitos o los desarrolle adecuadamente (Balalcazar & Delgado, 2013).

Los alumnos carecen de hábitos de estudio, ya que no cuentan con estas características importantes al momento de estudiar tales como:

a) Un lugar propio y cómodo para estudiar, b) Mobiliario adecuado para realizar sus actividades o tareas tales como una mesa y una silla cómoda, c) Tiempo que le dediquen a cada materia para estudiar y realizar sus tareas, d) El tomar sus apuntes correctamente durante clase y no sacar copias fotostáticas y e) El método o técnica de estudio y de trabajo para comprender mejor el conocimiento (Vidal, Galvez, Reyes Sánchez, 2009)

Se analiza cada una de estas características importantes que el alumno carece, trayendo como resultado malos hábitos de estudio en su aprendizaje, esta investigación permitirá evitar que los alumnos reprobren sus

asignaturas en cualquier semestre, por desconocer estas características.

Las ventajas que conllevan con los hábitos de estudio sería, aumentando el número de actividades o material didáctico que se implemente para que el alumno pueda desarrollar sus habilidades y destrezas en el menor tiempo posible, que las actividades no sean repetitivas para que llegue al conocimiento o bien a la comprensión, esto reduciría el tiempo que el alumno le dedique a sus tareas porque él se encuentra apto para resolver la actividad en el menor tiempo posible. Enseñarle como él puede organizarse y distribuir su tiempo en todas sus actividades programadas; Sin perder de vista que también debe considerar el descanso en su planeación de tiempo, permitiéndole ser preventivo en el desarrollo de la misma, esto trae como consecuencia que el alumno va a disminuir sus niveles de estrés y ansiedad que es una de las enfermedades más comunes en los alumnos, ya que esto les impide que puedan desarrollar sus actividades con plena confianza y con gusto. Evitando la acumulación de trabajo para los exámenes parciales o hasta el final del semestre y no le dediquen tiempo suficiente a otras materias o actividades escolares, arrojando como resultado la reprobación de sus exámenes parciales o la materia misma.

Otro aspecto importante y relevante son los hábitos psicológicos y relevantes. Que permiten ahorrar esfuerzos realizando las actividades educativas rápido con un mínimo de esfuerzos. Esto trae como resultado mayor eficiencia y eficacia en los resultados académicos. Esto permite una disciplina mental en los estudiantes cuando los hábitos están bien definidos en los estudiantes (Enríquez & Farando, 2014).

Es de suma importancia considerar que para que exista un buen ambiente armónico en el aprendizaje debe existir un lugar adecuado para desarrollar ciertas actividades, contar con un mobiliario apropiado, así como una temperatura adecuada como ventilación suficiente, luz adecuada para que ilumine el espacio, pero sin perder de vista una buena planeación para que el alumno adopte buenos hábitos de estudio durante su formación académica. Analizaremos cada uno de ellos.

El medio ambiente, es un lugar adecuado de trabajo donde el alumno pueda desarrollar sus actividades académicas no es grande, pero si adecuado que cuente con una silla cómoda, una mesa donde pueda tomar notas, tranquilo sin ruidos o bien sin distractores, que cuente con buena iluminación y sobre todo que tenga ventilación el área de trabajo

Aislamiento es un área de trabajo donde el alumno se ponga a estudiar aislado de objetos que distraigan al alumno tales como el celular, la tableta, computadora, música, televisión etc. Estos distractores deben de estar

alejados del lugar de estudio ya que permite distraerse y perder la concentración del adolescente durante su estudio. Ya que el oído y la vista interfieren en el desarrollo de los hábitos de estudio.

Es muy importante contar con una mesa adecuada donde se pueda tomar notas o desarrollar actividades extra, clase, adecuado a las necesidades del estudiante, una silla que sea cómoda para que no se tenga que flexionar la espalda. Contar con un tablero de notas donde se colocan los avisos, un cesto de basura y un reloj para administrar el tiempo durante el desarrollo de las actividades.

Temperatura es un lugar de trabajo debe contar con una temperatura de 20 a 22 °C, para aprovechar un rendimiento feliz.

El área de trabajo debe de estar ventilado, que entre aire suficiente para que el alumno tenga una buena eficiencia mental, no padezca de dolor de cabeza, mareos y sobre todo cansancio, se recomienda estudiar con suficiente ventilación.

Es recomendable que cuando se estudie o realicen tareas académicas se utilice la luz natural, para evitar cansancio o fatiga con la luz artificial, La luz artificial al reflejarse con el papel blanco provoca una reflexión sobre los ojos y ocasiona fatiga.

Es importante que se tenga una adecuada postura al sentarse en una silla, esto permite que la columna no se incline y se dañe, evitar estar cómodo como en la cama, el cuerpo asocia la cama con descanso. Permitiendo también tener una postura en los ojos, los libros deben de estar a 30 centímetros de distancia de la mirada.

El alumno debe organizar su tiempo, de acuerdo a su sistema de estudio permitiéndole ser flexible y sobre todo no vivir bajo el estrés, siendo práctico (a) al estudiar con claridad: se recomienda lo siguiente al estudiante para planear sus actividades:

Estudiar o desarrollar las actividades de las materias más difíciles y concluir con las más fáciles, esto permite un mejor rendimiento académico.

El tiempo es un factor importantísimo para estudiar se tiene que poner rangos de máximos y mínimos para evitar cansarse y dedicarle

El descanso entre la hora debe de ser de cinco minutos dejar de estudiar, recordamos que el descanso, dormir bien y alimentarse nos da como resultado un mejor rendimiento. El descanso no puede ser mayor porque se pierde el interés de la actividad

El lugar adecuado debe ser un espacio donde no existan distractores, como para no perder el interés del estudio y

fomentar los hábitos de estudio (Enríquez & Farando, 2014).

Hoy en día aprender es un término importante para los estudiantes donde se confunden con el aprendizaje de su vida cotidiana, influyendo a la sociedad, la educación y hasta la ciencia. La educación aborda el término donde el alumno desarrolla sus habilidades para competir o estar apto en competencias o bien para un trabajo laboral.

El autor propone un concepto según Piagetiano en el campo de la enseñanza aprender a aprender "Se considera un meta aprendizaje con elementos cognitivos, con una habilidad específica (especial, verbal, numérica, social) y tácticas más específicas como las estrategias de aprendizaje "(Martín & Moreno, 2014).

Para que el alumno tenga buenos hábitos de estudio, es necesario cambiar los paradigmas pasando de la estandarización a la personalización, esto permite que el profesor debe ser el facilitador y guía del estudiante, apoyándolo en sus necesidades y carencias académicas, que aprenda por iniciativa propia y motivado por sus profesores. El aprender es comprender que el estudiante debe tener iniciativa de responsabilidad desde un contexto significativo, sabedores que el impacto de los actores es un camino esperado que para poder lograr el éxito es necesario las innovaciones en una educación de calidad que le corresponde al docente; los cambios son buenos, como las reformas educativas del SNB (Sistema Nacional del Bachillerato), de personal docente y administrativo directivos etc. (Estévez, Arreola, & Valdés, 2014).

CIERRE

Hoy la globalización, los medios de comunicación, las redes sociales en pleno siglo XXI, el leer es un factor importante para la vida de los estudiantes, de manera electrónica, en un texto físicamente, la especialista en la lectura recomienda que los educadores motiven e implementen los hábitos de la lectura, esto trae como consecuencia que las personas que leen se vuelven más cultas al conocer un brebaje de conocimientos que transmiten a la educación. Se recomienda que los docentes cultiven esto hábitos para facilitar el camino de los estudiantes.

Uno de los problemas que enfrenta la educación media superior es el abandono escolar y el bajo rendimiento académico de los jóvenes en nuestro país, estado o municipios, son los socioeconómico que enfrenta el país, la comunidad y las familias mexicanas. De acuerdo con la encuesta nacional de deserción de la educación media superior que realiza la SEP es determinante para tomar acciones y prevenir esta problemática que atañe a la sociedad.

Una de las acciones para prevenir sería la confianza que el alumno tenga con los directivos y docentes, ya que es la puerta de inicio para su formación académica del nivel medio superior; así como la confianza que se tenga entre alumnos y padres de familia que es el pilar primordial de la confianza. Si el alumno cuenta con un clima escolar se sentirá motivado por su escuela, maestros y a gusto con sus padres obteniendo un resultado mayor que el esperado de confianza (Dirección del Bachillerato General 2014).

Los hábitos de estudio se deben de inculcar en la escuela, la familia, etc. Permitiendo reforzar su autoestima apoyándose de todas las herramientas, materiales y estrategias de estudio, para que concluyan satisfactoriamente sus estudios.

Referencias

- [1] Balalcazar, L., & Delgado, Á. (2013). Prácticas educativas familiares en el desempeño escolar. *Plumilla educativa*, 416-432. Obtenido de <http://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/plumillaeducativa/article/view/363>
- [2] Cubi, J. (2013). HÁBITOS DE ESTUDIO Y AUTOCONTROL, PARA PROMOVER LA CONDUCTA DE APRENDIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE "RUMIÑAHUI" DE LA COMUNIDAD DE GRADAS, PARROQUIA SAN SIMÓN, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVA. (Tesis maestría en gerencia educativa). Departamento de posgrado. Obtenido de <http://dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/333/3/TESIS%20FINA L.pdf>
- [3] Dirección del Bachillerato General, S. (2014). Manual para prevenir los riesgos de abandono Escolar en la Educación Media Superior. Obtenido de http://www.dgb.sep.gob.mx/acciones-y-programas/yo_no_abandono.php
- [4] Enríquez, M., & Farando, M. (2014). Una revisión a los hábitos y técnicas en el ámbito universitario. *Psicogente*, 166-187. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v18n33/v18n33a14.pdf>
- [5] Enríquez, M., & Farando, M. (2014). UNA REVISIÓN GENERAL A LOS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO. *Psicogente*, 166-187. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v18n33/v18n33a14.pdf>
- [6] Estévez, E., Arreola, C. G., & Valdés, A. (2014). Enfoques de enseñanza de profesores universitarios en México. *Arizona State University*, 22(17), 1 - 23. Obtenido de <file:///C:/Users/cocoli/Downloads/1363-5418-1-PB.pdf>
- [7] Freire, A. (2012). Los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de educación básica federación deportiva de Cotopaxi, Cantón la maná, periodo lectivo 2011-2012. 1-140. (Tesis de licenciatura en ciencias de la educación básica). UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS. Obtenido de <http://181.112.224.103/bitstream/27000/1540/1/T-UTC-2112.pdf>
- [8] García, I. M. (01 de agosto de 2016). Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. *European journal of education and psychology*, 9, 29-37. Obtenido de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899215000379>

- [9] Hernández, C., Rodríguez, N., & Vargas, Á. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la educación superior*, 3(163), 67-87. Obtenido de http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista163_S1A3ES.pdf
- [10] Martín, E., & Moreno, A. (2014). *Competencias para aprender a aprender*. Madrid: Alianzas editorial. Obtenido de https://books.google.com.mx/books?id=sT-UBQAAQBAJ&printsec=copyright&hl=es&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false
- [11] Vera, G. (2015). El constructivismo en la corrección de hábitos de estudio en los estudiantes del bachillerato de la parroquia Súa-Canton atecanes de la asignatura de matemáticas. 1-99. (Tesis de grado de maestría en ciencias de la educación). Dirección de investigación y posgrado. Obtenido de <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/576/1/VERA%20MORENO%20GLENDA.pdf>
- [12] Vidal, Gálvez, Reyes Sánchez. (2009). Análisis de Hábitos de Estudio en Alumnos de Primer Año de Ingeniería Civil Agrícola. *Formación Universitaria Scielo*, 2(2), 27-33. Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50062009000200005&script=sci_arttext
- [13] West, M., & Chew, H. (2015). *La lectura en la era móvil. Un estudio sobre la lectura móvil en los países en desarrollo*. México: UNESCO.