



CHAMPAGNAT
MARISTAS

Cómo desarrollar adecuados hábitos de estudio en entornos virtuales



Departamento Psicopedagógico

Cómo desarrollar adecuados hábitos de estudio en entornos virtuales

Estudiar desde casa es difícil para todas las partes implicadas: estudiante, docente y familia. Por suerte, existen diferentes pautas de actuación que se pueden seguir desde casa y que ayudan a crear un hábito de estudio adecuado; algo idóneo para que el ritmo de aprendizaje no se vea demasiado afectado.

¿QUÉ SON HÁBITOS DE ESTUDIO?

Son métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso.

A continuación, se brindarán algunas estrategias que ayudarán a mejorar los hábitos de estudio en casa:

- ◆ Tener el horario de clases impreso y en un lugar visible.
- ◆ Apuntar las tareas pendientes en un organizador o agenda, que permita tener a la mano y recordar las fechas de entrega.
- ◆ Organizar el espacio de estudio y mantenerlo ordenado.
- ◆ Evitar distractores.
- ◆ Revisar las clases grabadas.
- ◆ Descargar los archivos.



- ◆ Crear una carpeta para cada curso y en el interior archivar los materiales por fechas.
- ◆ Leer con atención las indicaciones que brindan los profesores para el desarrollo de las tareas.
- ◆ Tomar pausas activas.
- ◆ Cuidar los hábitos alimenticios y de sueño.
- ◆ Evitar que se acumulen las tareas, teniendo un tiempo asignado diariamente para hacerlas y enviarlas, de preferencia el mismo día que se asignan.
- ◆ Evitar dejar las tareas para última hora.
- ◆ Mantener las rutinas: esta condición, se completa con la idea de mantener horarios: levantarse temprano, almorzar, dedicar las mañanas a los deberes y las tardes al ocio, como haríamos en un día normal.
- ◆ Amenizar el estudio con actividades como el ejercicio físico (son muchos los canales de YouTube pensados para ello), manualidades, un rato de lectura o las tareas del hogar.



- ◆ Llevar una organización estricta, sobre todo a la hora de diferenciar días lectivos de días festivos.
- ◆ Trabajar el bienestar mental: recordemos que la ansiedad y el estrés son dos de los principales desencadenantes mentales de pasar mucho tiempo en casa. Algo que los pequeños pueden sufrir en gran medida. Por eso, es importante escucharlos y tratarlos con especial tacto y cariño.
- ◆ Escoger el espacio de estudio adecuado: que tenga buena luz para escribir y dibujar sin dificultad; también deberá tener poco ruido y distracciones (como la televisión).
- ◆ Si en casa hay varios niños, lo más correcto es que cada uno estudie en una habitación distinta para que no se distraigan y que se apliquen los mismos horarios a todos.
- ◆ Desconectar: “las actividades del tiempo de ocio deben ayudarnos a dar a los niños un descanso total”. Lo ideal es hacer algún juego en casa que les permita moverse físicamente y evitar por un rato las pantallas.





CHAMPAGNAT
MARISTAS