

ALGUNHAS SUXERENCIAS PARA REALIZAR UN BO ESTUDO

HÁBITOS E RUTINAS.

Se atendemos á definición existe pouca diferenza entre os dúas palabras. Rutina é un hábito adquirido de facer as cousas por mera práctica e sen razóns. E hábito é un modo especial de proceder ou conducirse adquirido por repetición de actos iguais ou semellantes. Se nos fixamos, ambos términos defínense como maneiras de comportarse que se adquiren por repetición ou práctica.

En pedagogía e psicoloxía añadimos maior contido as definicións: hábito é un acto en concreto (hábito de ler, hábito de estudar...) e rutina é cando se seguen os mesmos pasos pautados para facelo.

¿OS HÁBITOS SON BOS? ¿PARA QUE SERVEN?

Hai hábitos bos, como lavarse os dentes despois de comer, e hábitos malos, como morderse as uñas ou fumar. Os hábitos malos deben erradicarse e os bos fomentarse.

¿Para que serve un hábito? Pois para que cheguemos a facer as cousas que nos resultan desagradables ou non nos gustan moito, pero que son beneficiosas e que, se non fora de outra maneira non as fariamos.

O problema dos hábitos é que se fan sen pensar e non dan ningún pracer, o cal convértese moitas veces nun acto moi aburrido. ¿Non cree que é mellor ensinar primeiro o seu fillo/a o gusto e as metas a curto e longo prazo do estudo, antes de instauralo como un hábito? Se consegue que ao seu fillo/a lle guste estudar, comprenda a necesidade de facelo e as cousas que pode conseguir, seguramente seguirá estudando máis alá do obrigatorio, pero se o instaura como un hábito sen metas e sen sentido nunca gozará mentres aprende.

Ser un bo estudante non é só cuestión de intelixencia, é tamén o resultado da motivación persoal, da vontade e da ilusión renovada que cada alumno/a poña cada día.

A EFICACIA DO ESTUDO

O estudo debe contribuír a converter aos estudantes non en meros receptores e acumuladores do coñecemento, senón en verdadeiros pensadores, investigadores,

creadores e procesadores da información. O estudo eficaz lógrase a través dun método, dun procedemento sistemático e dunhas adecuadas técnicas que o permitan:

- Personalizar o estudo
- Eliminar as posibles deficiencias ou erros na forma habitual de estudar
- Optimizar o aproveitamento do tempo e do esforzo
- Obter un resultado positivo nos exames
- Facer do estudo algo gratificante e satisfactorio

Hai tres aspectos dos que depende decididamente o éxito no estudo:

PODER: implica dispor de aptitudes intelectuais e de condicións socioambientais necesarias

QUERER: aspecto vinculado esencialmente á motivación e a actitude positiva cara o estudo

SABER: alude ao coñecemento tanto de técnicas de estudo, como das propias cualidades e limitacións

XESTIONAR AS TAREFAS E O TEMPO DE ESTUDO

A programación é unha actividade necesaria para sacar adiante calquera proxecto, e en especial útil de cara o estudo. En ningún caso debe converterse a programación nunha cadea que nos esclaviza, senón nunha ferramenta que nos axude a dirixir o noso esforzo de forma eficaz.

Trátase de administrar o noso tempo dunha forma metódica, economizando, simplificando e facilitando o proceso de estudo, pero evitando caer no rixido do mecanismo. O feito de realizar o estudo de forma sistemática contribúe a crear hábitos, a aforrar tempo e esforzo.