



## **Técnicas y hábitos de estudio para estudiantes universitarios en épocas de pandemia.**

Educación, 17/02/2021

La educación como paradigma integrador de valores, de hábitos y saberes, ha tenido un crecimiento considerable en las últimas décadas en Venezuela, aunado a estas las características más importantes del sistema educativo que se encuentran contenido en las distintas carreras y PNF de las universidades tanto públicas y privadas de Venezuela.

Estas técnicas y hábitos de estudio dentro del sistema educativo universitario venezolano persiguen facilitar todo el proceso de enseñanza aprendizaje favoreciendo la relación educador-educando, como base primordial de una sociedad cada vez más exigente.

Desde hace mucho tiempo se ha evidenciado una preocupación por la aplicación de hábitos de estudio que ayuden a los estudiantes a mejorar su aprendizaje y a la vez cumplir con un excelente promedio académico que los coloque en una buena posición académica dentro de sus universidades.

No obstante, en nuestros tiempos esta cuestión adquiere un renovado interés, en gran medida por la extensión de la educación, por la situación de pandemia que se vive en estos años que obliga al estudiantado a no salir de sus casas y vivir un difícil proceso educativo que pasa a ser de tantas décadas presencial a una educación a distancia que no era aplicada en todas las instituciones educativas y en algunas instituciones improvisada a ser una educación a distancia.

De hecho, muchas investigaciones se orientan a conocer los distintos procesos de aprendizaje y a valorar en que influyen las técnicas y hábitos de estudio en el rendimiento académico. Ahora bien, llama la atención la escasez, las prospecciones de este tipo en estudiantes universitarios, acaso ¿hay de suponer que cuando los estudiantes ingresan a la universidad, ya poseen unos hábitos de estudios suficientemente aceptables?, la experiencia nos demuestra que un número significativo de alumnos de enseñanzas superiores obtienen malos resultados por no aplicar buenos hábitos de estudio desde el bachillerato.

No todos los estudiantes hacen frente a los grandes desafíos que se les presenta la nueva educación a distancia que con total éxito, en algunos casos carecen de recursos tecnológicos y una buena comunicación para defenderse en sus estudios, pero en otros casos no se preocupan en resolver estas dificultades que se escapan de las manos de las autoridades universitarias, ya que están obligadas a nivel mundial mantener la educación a distancia por defensa de la salud de los y las estudiantes.

Sin embargo es una realidad que el estudiante debe afrontar y proseguir sus estudios se vuelve un reto por lo tanto es indispensable aplicar estrategias que nos ayuden a mejorar cada día nuestra manera de estudiar y cumplir con nuestras asignaciones universitarias y así mejorar nuestro índice académico.

Otro aspecto muy importante muy a parte del índice académico es la obtención del aprendizaje mucho estudiantes cumplen con sus actividades por cumplirlas pero no se preocupan en alimentarse de un aprendizaje significativo e indagar más sobre los distintos temas a tratar.

Por lo tanto se realizaran distintas estrategias que nos ayuden a conocer las muchas técnicas de estudio y a conocer algunos tics de hábitos de estudio que puedas usar en el proceso de enseñanza aprendizaje a distancia.

Proponte un horario de realización de actividades, trata estudiar en un mismo tiempo establecido por ti y así regular tu tiempo de estudio, puedes estudiar por las tardes o en las mañanas según sea tu disponibilidad. Del mismo modo puedes utilizar los momentos libres para repasar, pero es recomendable que la materia que requiere más esfuerzo se focalice en un horario concreto.

Debes estar relajados despreocupado y descansar, ya que el cerebro deba funcionar es importante dormir bien durante 7 y 8 horas diarios.

Escoge muy bien el ambiente donde vas a estudiar, puede ser un espacio tranquilo y sin bullas o un lugar cálido y lleno de paz y tranquilidad un [lugar específico](#) con las condiciones adecuadas para estudiar te permitirá concentrarte y rendir mejor.

No concéntrate en elemento distractivos al momento de estudiar es importante reducir al máximo posibles distracciones como, por ejemplo, las notificaciones del móvil o el sonido de la televisión.

Mantener la retroalimentación e intentar repasar con frecuencia si cumples con esto podrás afianzar mejor los aprendizajes al tratar de recordar y repasar lo estudiado anteriormente, si logras revisar tus investigaciones al culminar cada clase podrás identificar algunas dudas que te asesoraran tus profesores o algunos estudiantes de tu clase a distancia.

Actualmente no se ha evidenciado normas o reglas que establezcan las mejores o eficaces técnicas o hábitos de estudio, ya que eso depende de cada estudiante. Algunos estudiantes son más auditivos dependen de técnicas que logren alimentar su aprendizaje con audios y grabaciones donde expliquen el tema a tratar y así obtienen más fácil el aprendizaje, otros son más visuales los videos e imágenes los ayudan mucho más a lograr el aprendizaje requerido y otros son quinesésicos las escrituras o las redacciones los ayudan a mejorar lo aprendido.

A continuación, se presenta una selección de técnicas de estudio que la experiencia de muchos estudiantes ha demostrado como eficaces:

Subrayar lo importante, este es uno de los métodos de estudio más conocidos. Debes destacar las partes más significativas

del texto usando colores, un resaltador, plumones, etc. Antes de realizar el subrayado debes leer y comprender el texto.

Realiza tus propios apuntes, esto es uno de los hábitos de estudio más conocidos. Se trata de resumir lo más importante con nuestras propias palabras para así recordarlo. Ten en cuenta que no debes dejar fuera ningún dato clave. Puedes hacerlo de manera tradicional con lápiz y papel o usar herramientas online que te permitan hacer anotaciones digitales.

Mapas mentales, esta es una técnica muy efectiva sobre como estudiar mejor que te enseñan en el colegio. Un mapa mental resume y organiza nuestras ideas. Si lo hacemos bien, puede ahorrarnos muchas horas de estudio y asegurarnos sacar una buena nota en el examen. Puedes elaborarlo tú mismo a mano o utilizar herramientas digitales.

Fichas de estudio, si quieres asimilar datos concretos como fechas, números o vocabulario deberás seguir este método de aprendizaje. Es útil usarlas en materias que incluyen el uso de números o aprender otro idioma. Aquí se realiza un proceso de memorización pero divertido. Se pueden elaborar fichas de manera manual o a través de apps como Cram, Quizlet, Flashcard Machine, etc. que pueden desarrollarse desde tu celular o PC.

Ejercicios y casos prácticos, realizar ejercicios o resolver casos prácticos son muy útiles para asimilar una teoría de manera más sencilla. Esto se aplica especialmente en cursos relacionados a las Finanzas, Contabilidad, Estadística, Negocios, Física, y todas aquellas que muestren problemas y números. Al resolverlos, podremos comprender la aplicación de la teoría.

Test, realizar test en los días previos al examen es una excelente manera de repasar y prepararse para el gran día. Aquí podremos comprobar en qué área estamos bien y en cuáles nos falta aprender. También podemos compartir test con nuestros compañeros y descubrir detalles importantes que hemos omitido.

Brainstorming, hacer una reunión de grupo y realizar lluvia de ideas sobre un determinado tema es uno de los métodos de estudios más útiles al momento de realizar trabajos en grupo. Tener diferentes ideas y perspectivas ayuda a resolver dudas y llegar al fondo de la materia si es que te estas preparando para un examen. Esta técnica es muy recomendable.

Reglas Mnemotécnicas, si deseas memorizar listas y conjuntos esta técnica te gustará. Solo tienes que asociar conceptos con otros que te sean más familiares. Por ejemplo, la palabra CHON se usa para recordar los siguientes elementos de la tabla periódica: Carbono, Hidrógeno, Oxígeno y Nitrógeno.

Organizar el estudio, otra técnica que puedes usar para aprender a estudiar mejor es desarrollar un calendario y tomar en cuenta tus objetivos y el tiempo que tienes disponible. Puedes programarlo en tu propio celular, enlazarlo a Google Calendar

con alertas o simplemente elaborar uno a mano y ponerlo en un lugar visible de tu escritorio.

Métodos basados en imágenes, el método para memorizar con dibujos consiste en utilizar tus propios dibujos para representar de forma visual tus ideas.

Crea foros online para preparar el examen, otra manera de aprender a estudiar usando las nuevas tecnologías sería a través de los campus virtuales de las instituciones o de espacios web como Blogger (de Google) o Facebook, el alumno puede crear foros para proponer distintas preguntas sobre la materia que va a dar examen y propiciar que el resto de estudiantes participen para dar la mejor respuesta.