

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL WINNIPEG

## SERVICIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR

Guía sugerida POEG No. 07 Abril de 2026

### Hábitos de estudio



Los hábitos de estudio son comportamientos repetitivos que facilitan el uso adecuado y eficiente del tiempo de estudio y de aprendizaje.

Las técnicas de estudio pueden definirse como el conjunto de procedimientos y recursos que posibilitan aprender

### Principios psicopedagógicos clave

- Aprender ≠ memorizar: el aprendizaje significativo ocurre cuando el estudiante comprende, relaciona y aplica.
- Atención en periodos cortos: el cerebro aprende mejor en periodos de 10- 20 o 25 minutos según la edad.
- Emoción + motivación = aprendizaje: si no hay interés, no hay retención.
- Repetición espaciada: estudiar “poco”, pero varias veces, es más efectivo que estudiar todo de una vez.
- Ambiente estructurado: lugar fijo, sin distractores, con horarios establecidos.

### Hábitos relacionados con el contexto ambiental



¡El entorno sí importa!



Espacio de estudio

Siempre el mismo lugar (genera asociación mental), buena iluminación y ventilación, sin distractores visibles (televisión, videojuegos, celular), tener los implementos y materiales requeridos.

**Regla de oro:**

“Lo que está cerca se usa, lo que no, se evita”  
Dejar el celular fuera del alcance o en modo avión, tener solo lo necesario en el escritorio.

**Rutinas estructuradas**

Estudiar a la misma hora todos los días, organizar materiales, tomar agua, revisar qué se va a hacer.  
Esto le dice al cerebro: “es momento de concentrarse”.

# Hábitos relacionados el contexto biológico

¡ Sin esto, nada funciona!

Uno de los principales errores suele estar en exigir rendimiento sin cuidar el cuerpo.

## Higiene del sueño

Niños: 9–11 horas

Adolescentes: 8–10 horas

Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse.

Evitar pantallas antes de dormir.

Dormir mal afecta memoria, atención y conducta.

## Alimentación

Consumir alimentos variados (frutas, verduras, proteínas, cereales).

Respetar horarios de comida (evitar saltarse comidas).

Reducir consumo de ultraprocesados, bebidas azucaradas y comida rápida.

Mantener hidratación adecuada (preferiblemente agua).

## Actividad física regular

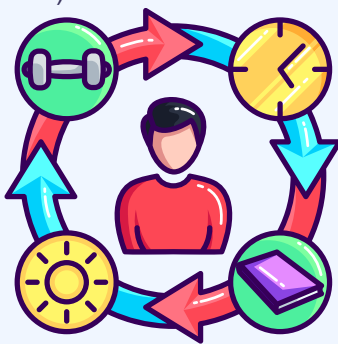
Realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física.

Incluir juegos, deportes o movimiento libre.

Reducir el sedentarismo (tiempo excesivo frente a pantallas).

## Regla de Oro:

Empieza con micro hábitos, no con cambios extremos, un solo hábito nuevo por semana.



# Hábitos relacionados con el contexto mental



## Enfoque intencional

No basta con “sentarse a estudiar”

Preguntarse ¿Qué voy a aprender hoy?  
¿Para qué me sirve esto?

**Activa la atención y reduce la dispersión.**

## Monitoreo (metacognición)

El estudiante debe evaluar su propio aprendizaje.

Preguntas clave: ¿Entendí o solo leí?, ¿dónde me equivoqué?, ¿qué debo repasar?.

## Tolerancia a la frustración

“No entiendo” ≠ “no soy capaz”

**Estrategias:** Pausar sin abandonar, dividir la tarea, intentar otra forma (video, ejemplo, ayuda).

**El objetivo es no huir del esfuerzo cognitivo.**

## Atención sostenida (anti-distracción)

La atención se entrena, no es automática.

Prácticas:

Estudiar en bloques cortos (15–25 min)

Identificar y hacerse consciente de la distracción reduce su frecuencia.

## Organización del tiempo

Establecer horarios fijos de estudio y descanso.  
Dividir tareas grandes en actividades pequeñas.

Usar agendas o listas de pendientes.

Impacto: **Reduce el estrés y mejora la planificación mental.**

## Establecimiento de metas claras

Definir objetivos específicos (ej: “terminar un resumen”).

Priorizar tareas según importancia.

Evaluar lo que se logró al final del día.

Impacto: **Aumenta la motivación y el sentido de logro.**

## Práctica y repaso constante

Revisar contenidos de forma periódica (no solo antes de exámenes).

Usar preguntas, juegos o autoevaluaciones.

Repetir información clave de manera activa.

Impacto: **Fortalece la memoria a largo plazo.**

## Regulación emocional

Reconocer frustración o ansiedad ante tareas difíciles.

Pedir ayuda cuando sea necesario.

Celebrar pequeños logros.

Impacto: **Favorece la resiliencia y la continuidad en el aprendizaje.**

## Pausas y descanso mental

Hacer pausas activas entre sesiones de estudio.

Alternar materias para evitar saturación.

Dormir bien para consolidar lo aprendido.

Impacto: **Previene el agotamiento y mejora el rendimiento cognitivo.**

