

GUÍA DIDÁCTICA

Nombre del curso:	Cómo desarrollar hábitos de estudio
Modalidad de implementación:	A distancia en línea autogestiva
Horas:	4

Fundamentación

La importancia de los hábitos de estudio en la sociedad actual no puede ser subestimada. Estos hábitos están directamente relacionados con la motivación, el rendimiento y el éxito en la consecución de objetivos, tanto a nivel personal como profesional. Es fundamental que el alumnado, y en general cualquier persona interesada en mejorar su proceso de aprendizaje, cuente con las herramientas necesarias para desarrollar hábitos de estudio eficaces y sostenibles.

Es conocido que existen diversas variables que influyen en el rendimiento académico, tales como la motivación, autoestima, estrés, intereses personales, aptitudes, entre otros. Sin embargo, los hábitos de estudio son una variable fundamental que puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en el proceso de aprendizaje. Adquirir hábitos de estudio desde temprana edad y mantenerlos a lo largo del tiempo puede tener un impacto positivo en el desempeño académico y en otros ámbitos de la vida.

Este curso en línea sobre cómo desarrollar hábitos de estudio eficaces y sostenibles tiene como objetivo proporcionar al público en general las herramientas y los recursos necesarios para adquirir hábitos de estudio saludables y efectivos. A través de este curso, se espera que las personas participantes puedan aprender técnicas y estrategias para mejorar su proceso de aprendizaje y alcanzar sus objetivos académicos y profesionales. De esta manera, se busca fomentar el desarrollo de habilidades y destrezas que les permitan llevar a cabo sus tareas de manera efectiva y en el menor tiempo posible. En resumen, este curso es una herramienta fundamental para mejorar el rendimiento académico y

profesional, y adquirir hábitos de estudio saludables que permitan alcanzar metas y objetivos.

Público objetivo

La presente experiencia de aprendizaje está dirigida a:

- Las personas interesadas en mejorar su proceso de aprendizaje y desempeño académico o profesional, a través de la adquisición de hábitos de estudio saludables, sostenibles y efectivos.
- Para docentes, tutores y padres de familia que busquen herramientas para guiar y apoyar a sus estudiantes o hijos en el desarrollo de hábitos de estudio efectivos.

Competencia general

Identificar las bases teóricas de los hábitos de estudio para favorecer la implementación de éstos en procesos de aprendizaje, demostrando interés cognitivo y disciplina para la modificación de conductas personales.

Metodología de trabajo

Para el trabajo a distancia mediante la plataforma de educación se deberá de considerar lo siguiente:

- **Materiales:** se encontrarán en la plataforma de la experiencia de aprendizaje referencia a lecturas, videos y otros recursos didácticos.
- **Interacción en la plataforma:** Se podrán utilizar herramientas de comunicación como foro para el análisis de las diferentes temáticas planteadas.
- **Actividades:** Se establecerán consignas en cada clase digital que servirá como evidencia de los aprendizajes del alumnado.

- **Seguimiento del participante:** este será constante, con el objetivo de acompañar y sostener el aprendizaje del estudiante.

Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son los siguientes:

- Claridad en la expresión evitando sobre y malos entendidos.
- Se observará el nivel de pertinencia del participante, sus posibilidades para aportar conceptos, dudas y comentarios.
- Se prestará especial interés al nivel de disposición a la tarea y compromiso con el aprendizaje.
- La evaluación mantendrá un enfoque holístico que involucre lo cuantitativo y cualitativo.
- El 100% de la calificación se basará en el desempeño, entregables y las pruebas de conocimiento.

Para aprobar es necesario cumplir en tiempo y forma los siguientes requisitos durante el desarrollo del curso:

- Lectura reflexiva de los materiales.
- Participación activa y pertinente en las actividades que así lo especifiquen.
- Resolución de las pruebas teóricas que apliquen.

Contenidos temáticos

1. ¿Qué son los hábitos?
2. ¿Cómo poner en práctica los hábitos de estudio?
3. Estrategias que apoyan la consolidación de los hábitos de estudio
4. Herramientas que contribuyen a favorecer los hábitos de estudio

Fuentes de información (citar en formato APA)

Básica:

Hernández Herrera, C. A., Rodríguez Perego, N., & Vargas Garza, A. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de

- ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, XLI (3) (163), 67-87. ISSN: 0185-2760. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60425380005>
- Ordoñez C., A. (2012). *Hábitos de estudio*. <http://www.mesoamericana.edu.gt/wp-content/uploads/2012/04/H%C3%A1bitos-de-estudio.pdf>
- Universia. (2018). *Técnicas y hábitos de estudio*. <https://www.iescosmelopez.org/orientacion/pdfs/or71.pdf>
- UPCCA. (s.f.). *LOS HÁBITOS. QUE SON y COMO SE FORMAN*. <https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SON-LOS-H%C3%81BITOS.pdf>
- Guerrero, R. (2020). *Cómo estimular el cerebro del niño: 100 ejercicios para potenciar la concentración, la memoria y otras funciones ejecutivas*. Alianza Editorial.
- INSPIRATE. (2021, 27 septiembre). *Sincronización cerebral / «Esto activará el 100% de Tu cerebro» - Dr. Bruce Lipton - [FUNCIONA] [Video]*. YouTube. <https://youtu.be/qC3LhJnSlaw>
- GENIAL. (2017, 23 agosto). *4 Ejercicios Sencillos Para Evaluar La Velocidad De Tu Cerebro [Video]*. YouTube. https://youtu.be/YXEr_pqxPVM
- Pérez Ibarra, A. de J. (2016). La administración del tiempo: una prioridad en la vida. *Revista de la Universidad de La Salle*, (69), 193-205. <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1481&context=ruls>
- Sebastián, A., Ballesteros, B. y Sánchez G., M. F. (s.f.) *Técnicas de estudio*. https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/3439/tecnicasdeestudio.pdf

Complementaria:

Batllori A., J. (2005). *Juegos para entrenar el cerebro: Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales*. Narcea.

Redes [Materialvip]. (2012). *Pon En forma Tu Cerebro En 21 Días PNL* [Vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/TMusIXdAYt0>

GENIAL. (2019, 10 septiembre). *11 ejercicios para mejorar tu memoria en un 80 %* [Vídeo]. YouTube.
<https://youtu.be/woo2-82x87E>

Presentación de la o el experto disciplinar

María del Carmen Muñoz Mújica

- Licenciada en Contaduría pública.
- Especializada en Docencia para la Multimodalidad Educativa.
- Estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria para la Educación Digital.
- Amplia experiencia como consultora y facilitadora en temas de formación para la vida y el trabajo.
- Experiencia dirigiendo programas de educación en entorno religioso.