

El hábito de estudiar

Roberto Sayavedra Soto
robsayaso@gmail.com

Nuestra civilización ha progresado gracias a los hábitos de quienes la forman. Los conocimientos que se tienen en cada individuo o grupo son consecuencia de lo aprendido en los hábitos impuestos en casa o en la escuela. Aprender se relaciona con aprehender, con prender y con agarrar. Por lo que la tecnología es parte del proceso de aprendizaje que se da cuando se lleva a cabo el hábito de estudiar. Y es gracias a los avances de la tecnología que la pedagogía, la psicología y la neurociencia se encuentran relacionadas e interaccionan de forma compleja entre ellas, y dan elementos y herramientas al docente para crecer su rol en el aula.

Hoy se sabe que en el fomento de un hábito debe ponerse atención a la *motivación, la rutina, la recompensa y las creencias*. Todas éstas forman al mismo tiempo, en la persona que aprende, emociones, actitudes, conocimientos y habilidades. Por lo que sí se pone atención y se busca una instrucción con los alumnos en tiempo y espacio pertinentes se logra la eficiencia en el desempeño y la eficacia en el resultado.

Con la motivación van involucradas las actitudes y sentimientos que generan pensamientos negativos para el aprendizaje. Se generan con éstos, nerviosismo, sudación en manos y otras partes del cuerpo, ansiedad y miedos infundados. Por lo que la información previa a cualquier alumno antes de comenzar con la rutina, debe mencionarse cuál será la recompensa, no sólo material o en términos de calificaciones; sino también a nivel de sentimientos; ya que las motivaciones se relacionan con las creencias. (En asignaturas como matemáticas o ciencias, es común, la influencia de los padres gesta pensamientos negativos y frustración.) Por lo que la información previa debe anunciar a los alumnos la obtención del éxito cuando se lleve a cabo la rutina, dosificada y mediada por el o la docente. Esta recompensa se relaciona con los pensamientos positivos y la autoestima, el entusiasmo y la confianza que se obtienen como resultado del producto de la rutina.

Sobre la rutina, deberá dosificarse en tiempo y en el nivel de conocimientos y habilidades a fomentar. Y comenzar con la pertinencia a través de un examen diagnóstico del estado de avance que tengan los alumnos cuando se inicia un curso. Esto en específico y en cada momento: el tiempo de la rutina, al inicio del curso o el inicio de vida del niño, joven o adulto, con un tiempo de cinco a diez minutos; y conforme vaya avanzando el curso crecerán el tiempo de la rutina a 20 minutos aprox. La habilidad que se gesta en las personas es el tiempo de permanencia en un estado de mente enfocada en la tarea asignada. Para medir el tiempo es importante utilizar un reloj de cocina o pomodoro, dejar las distracciones (celulares, dulces, ...) lejos. *Concentrarse en el proceso, no en el resultado.*

Con un niño o niña pequeña la motivación, la rutina, la recompensa y la creencia: se le puede prometer un alimento o una distracción acostumbrada, si dedica cinco minutos (con el reloj de cocina funcionado) a leer, colorear, armar un rompecabezas, ... Todo relacionado con la motricidad fina que vaya desarrollando habilidades para usar el lápiz y escribir. Por lo que sí la promesa de salir a jugar, con la pelota o la bicicleta, complementa la formación tanto física como mental que lo lleve a aprender a aprender. Y la creencia que se combate es la de frustración y procrastinación, esto es cada vez que desean agarrar un lápiz y hacer una simple raya, al no poder hacerlo fácilmente lo dejan y encuentran una actividad que les causa placer.

Con los pre adolescentes de la secundaria, quienes en su mayoría no han llevado a cabo rutinas tanto en casa o la escuela, y gestado hábitos previamente en su vida; cuando se enfrentan en tiempo y espacio a las asignaturas que han sido "el coco" se deben comenzar con rutinas adecuadas a su nivel cognitivo del tema, dándoles información de las partes que consta la clase: información de fecha, tareas a realizar y avisos, que permanecerán a la vista (escritos en el pizarrón) durante toda la clase. La información y modelaje, de parte del profesor o profesora sobre

el tema a aprender. Y los ejercicios que se resolverán a través de la rutina destinada en el horario de la clase y la tarea para la casa. Las recompensas varían dependiendo del estilo de aprendizaje del alumno: puede ayudar a sus compañeros una vez que terminó antes del tiempo de la rutina, puede también, utilizar el tiempo restante de la rutina a realizar una actividad placentera. Conforme se va avanzando en el curso las rutinas pueden ir aumentando de tiempo. Las rutinas de una semana pueden dosificarse para profundizar en el tema. Y pueden también, sustituir las tareas para la casa. Esta es una recompensa que apreciaría todo alumno. Y respecto a las creencias, los éxitos o resultados de las rutinas conforme pasa el tiempo van dando al alumno una imagen de confianza, entusiasmo, autoestima y conocimientos de la asignatura. En las rutinas de fin de curso, se pueden incluir ejercicios de inicio del curso, lo que refuerza lo aprendido, pasando a la memoria de largo plazo.

La recomendación al profesor o a la profesora.

Hoy día hay rutinas que pueden ayudar a crecer y aprender de manera permanente como persona. En la WEB, hay cursos gratuitos en plataformas, de corta duración y en español. Estos son cursos masivos a distancia y en línea (MOOC) por ejemplo en www.coursera.org hay un curso que comienza el 29 de febrero de ser año 2016: *Aprender* que dirige la Dra Badillo, y es apoyado por la UNAM. Esta a disposición de cualquier persona el módulo 1, que sin necesidad de inscribirse, da nociones e información última de proceso que toda persona o profesor debe saber para aprender. Se puede ver el curso si se busca en el sitio mencionado, en la sección de los cursos de desarrollo personal: el curso *Aprender*.