

## **El Hábito de Estudio.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Muchas veces los padres y encargados de la crianza de los hijos se empeñan por pedir un alto rendimiento en cuanto a las notas o calificaciones de exámenes que se traigan a casa. El argumento es que ¡la vida está muy difícil!, ¡vea que la nota influye para entrar a la U!.

No es que sacar buenas calificaciones no sea excelente, lo que ocurre es si el objetivo que se le va a enseñar a los hijos es “traer notas altas”, ellos lo intentarán a toda costa para quedarles bien, aunque esto implique copiar husmeando al compañero, hacer “forros”, robar un examen, o el colmo de sobornar al profesor.

Al tenerse equivocado el objetivo se genera una atmósfera de tensión y ansiedad muy alta entorno a las notas que traiga el estudiante, tanto para padres como para hijos. No existe seguridad ni certeza de los resultados, en algunos educandos el estrés es tan grande que prefieren abandonar el estudio con tal de no “sufrir más” el asedio de su familia.

En realidad si se piensa con cuidado, es mejor que un escolar sea precisamente eso: una persona que estudia. Al reforzar consistentemente este hábito, el resultado es una persona aplicada, empeñosa, esforzada, persistente, que aunque no tenga la mejor de las calificaciones de igual manera se motiva a seguir adelante.

En ocasiones en psicoterapia, enseño a los padres a enfocarse sobre el hábito de estudio y no tanto en las calificaciones, con la ayuda de una pequeña frase “es mejor un cuarenta honrado, que un noventa deshonesto”. Si un hábito toma fuerza, se seguirá

consistentemente hasta que rinda frutos, lo que quiere decir que se aprende perseverancia, y si se une a un valor de honradez, el resultado será la honestidad.

Además es conveniente saber que si la persona tiene un buen hábito de estudio y que a conciencia se esfuerza, y que a pesar de esto “va mal”, esto evidencia que el colegial puede estar utilizando técnicas de estudio inadecuadas, no existe buena comunicación con los profesores, o posee un problema emocional que se debe resolver. La ventaja de no dudar del hábito de estudio es que ya no se va a pensar que le va mal “por vago” sino más bien que se puede identificar otra causa y corregirla a tiempo.