

FACTORES AMBIENTALES QUE CONDICIONAN EL ESTUDIO

El aprendizaje es el resultado de múltiples factores. Hoy ponemos el acento en aquellos que podemos considerar previos a toda sesión de estudio.

TIEMPO

Un alumno de Educación Secundaria Obligatoria ha de estudiar todos los días, al menos, TRES HORAS DE TIEMPO REAL.

LUGAR DE ESTUDIO

Se recomienda que sea siempre el mismo.

- **HABITACIÓN:** Tu propia habitación o aquella de la casa que consideres más idónea. Si no dispones de ello, busca un sitio alternativo como la Biblioteca Pública. Es importante que sea " *tu rincón de estudio* ", es decir, que lo consideres como algo íntimo y tuyo.

- **TEMPERATURA:** Agradable (ni frío ni calor). No sobrecargues la habitación de calor en invierno.

- **VENTILACIÓN:** Deja siempre un hueco abierto al exterior para que se renueve el aire, o ventila la habitación de vez en cuando.

- **ILUMINACIÓN:** Procura aprovechar al máximo las horas de estudio con luz natural. Cuando no sea así, lo más práctico es utilizar una lámpara articulada con luz azulada. La luz debe incidir por el lado contrario al de la mano con la que escribes para evitar trabajar sobre la propia sombra.

- **MESA:** Debe ser plana, rígida, de superficie no brillante, altura adecuada y lo suficientemente amplia para que puedas tener todo a mano y poder consultar varios libros a la vez.

En la mesa se debe tener TODO Y SÓLO aquello que se vaya a necesitar para la sesión de estudio. Todo lo demás va a facilitar la distracción y la falta de concentración.

- **SILLA:** Su altura debe estar en proporción con tu estatura y la altura de la mesa, de modo que los pies queden apoyados en el suelo. Con respaldo, que te mantenga en posición erguida. Asiento duro y cómoda, que te permita cambiar de posición. La elección de la silla adecuada evitará deformaciones de la columna. Totalmente desaconsejable para estudiar los tresillos, camas o tumbonas.

- **POSTURA:** Con cierta inclinación hacia adelante del tronco, manteniendo la cabeza en la misma dirección. Es bueno cambiar de postura de cuando en cuando, aunque ha de volverse lo antes posible a la postura ideal.

- **TABLÓN DE ANUNCIOS:** A ser posible, deberías tener un trozo de corcho u otro material sobre el que puedas fijar horarios, previsión de controles, entrega de trabajos, calendario,... Esto te ayudará a que tu estudio sea más ordenado y eficaz.

- **ESTANTERÍA:** Un espacio que te permita conservar ordenadamente tus libros, diccionarios, apuntes y demás material escolar.

- **AMBIENTE:** Se recomienda estudiar sin música de

fondo y estudiar a solas (no en grupo) cuando se trate de aprender una lección o de un ejercicio que implique una mayor concentración.

ORGANIZACIÓN DEL MATERIAL NECESARIO

- **PRECISIÓN:** Quita de la mesa todo aquello que no vayas a necesitar y que te pueda distraer. Antes de comenzar a trabajar, reúne todo el material necesario con el fin de evitar interrupciones del estudio.

CONDICIONES PERSONALES

- Intenta alejar los problemas personales a la hora del estudio y ten buena disposición hacia él para sacarle el mayor rendimiento.

- Debes estar en buenas condiciones físicas y psicológicas, para ello, es importante que respetes tus horas de sueño y que nunca estudies inmediatamente después de una comida o de un gran esfuerzo físico.

DURANTE LA SESIÓN DE ESTUDIO

- Busca desde el primer momento la concentración en aquello que vamos a estudiar. Se aprende aquello a lo que se atiende y se atiende aquello que nos interesa.

- Se recomienda tener muy cerca el diccionario para consultar todas las palabras cuyo significado se desconozca.

- Utiliza las Técnicas de Trabajo Intelectual, principalmente: lectura comprensiva, subrayado, esquemas y resúmenes.

- Es conveniente que leas previamente en casa el tema que el profesor vaya a explicar el día siguiente. Con ello aumentará tu atención en clase, te darás cuenta de lo que no entiendes y podrás preguntar las dudas que te hayan surgido.

UN CONSEJO

* Conviene que sepas diferenciar lo que es un **RINCÓN** de trabajo-estudio y lo que es el **AMBIENTE** de trabajo-estudio:

- Si tienes RINCÓN pero no tienes ambiente de trabajo-estudio de poco te servirá, el esfuerzo realizado no será eficaz.

- Si eres capaz de crear AMBIENTE en cualquier lugar en el que te encuentres - y en especial en tu rincón - es cuando estás trabajando eficazmente como estudiante.

- Lo ideal es que dispongas de RINCÓN y AMBIENTE. El rincón es algo externo que te proporcionan, el ambiente, es algo interno que tú tienes que crear: ES TU ACTITUD.

