Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

EL AMBIENTE DE ESTUDIO EN CASA

El ambiente que te rodea en el estudio es de fundamental importancia y, por tanto, ha de reunir una serie de requisitos sin los cuales no es posible la concentración ni obtener rendimiento de las horas que le dedicas. A continuación se apuntan algunos aspectos básicos de carácter físico y personal que debes tener en cuenta.

1.- <u>Estado emocional.</u>

Siéntate a estudiar con la mente relajada, evitando todo aquello que pueda distraerte. Para ello:

a) **Procura evitar ver la televisión antes de estudiar**, incluidos los descansos entre cada una de las sesiones de trabajo. De no hacerlo, ten por seguro que tendrás problemas cuando quieras concentrarte en el estudio, pues tu imaginación, quieras o no, seguirá *impresionada* por las escenas que acabas de ver, y no se dignará a ponerse a estudiar, sino que seguirá a lo suyo, dándote la lata y obligándote a hacer un esfuerzo enorme para dominarla.

b) **Quita de la mesa todo lo que pueda distraerte**, como fotografías, revistas...

c) **Aprende a relajarte unos minutos antes de ponerte a estudiar**, y dedica tus descansos entre las sesiones de trabajo a hacer algo que realmente te sosiegue, como tocar la guitarra, contemplar el paisaje lejano desde la ventana, ir a la cocina a beber agua o algo así de sencillo...No se te ocurra dedicar esos descansos a llamar por teléfono a tus amigo (a)s, a discutir con tus padres o a leer una novela...

2.- <u>El lugar de estudio.</u>

a) **Debes acostumbrarte a trabajar siempre en el mismo lugar**, que generalmente será tu habitación. El estudiar cada día en un lugar diferente hará que disminuya tu rendimiento, favorecerá tu distracción, tardarás más en concentrarte e impedirá que consigas un verdadero hábito de estudio.

b) **Es bueno un lugar de estudio para cada persona**. Si hay que compartirlo, conviene compartir el tiempo para no coincidir con otros y, si es así, no estudiar cara a cara.

c) Para evitar interrupciones, **debes tener a mano todo lo necesario para las sesiones de estudio**: libros, diccionarios, atlas, material escolar... Conviene tener este material ordenado en estanterías y en la mesa de estudio.

d) **La mesa** y la **silla** de trabajo: la mesa del estudiante ha de ser, sobre todo, **amplia** (un metro y medio de largo por uno de ancho). Es necesario que tengas sitio para escribir con amplitud, para poner varios libros y consultarlos, sin tener que colocarlos en una silla al lado, o amontonados por el suelo. **Debes tener la mesa ordenada y sin objetos que puedan distraerte**: la mesa ha de estar siempre despejada de trastos y libros que no se estén utilizando. Para guardar esos libros está la estantería. Lo que sí es **imprescindible tener siempre sobre la mesa es :**

* Un taco de **folios nuevos,** para usar en cualquier momento.
* Otro de **hojas *medio sucias*** para hacer los borradores de los problemas.
* Un bote con **lapiceros, bolígrafos, rotuladores.**
*** Los materiales escolares necesarios para realizar las tareas de cada sesión de trabajo**.
* Un **diccionario** para consultar en el momento las palabras que no se entiendan.

La **silla** de estudio **no ha de ser demasiado tiesa y dura**, para que no duela la espalda al cabo de un rato. Pero **tampoco debe ser tan blandita y confortable que invite a dormir.** Además, es necesario que la silla **sea proporcional a la mesa y a la estatura del estudiante**. Para estudiar no te eches nunca sobre la cama, en el suelo o en el sofá.

e) **La iluminación**: lo ideal es que trabajes con luz natural, para ello conviene que la mesa de estudio esté cerca de la ventana, aunque evitando que los rayos del sol den directamente en el libro o en el folio donde se esté escribiendo (si es así, corre la cortina). Si trabajas con luz artificial, aparte de la luz eléctrica general de la habitación, conviene que haya sobre la mesa un flexo. La luz de este flexo debe concentrarse en la zona de trabajo. El flexo debe estar situado en la parte contraria a la de la mano con que escribes para evitar tu propia sombra.

f) **Temperatura:** No se puede estar a gusto en una habitación con frío o calor excesivo. Si es posible, mantén una temperatura ideal, sobre los 20º C, demasiado calor incita al sueño y demasiado frío dificulta la concentración.

g) Se ha de **ventilar frecuentemente la habitación**. Un lugar cerrado disminuye el nivel de oxígeno y aumenta el anhídrido de carbono, lo que producirá una mayor fatiga y somnolencia.

h) Y por último: **EL SILENCIO**: Así como para dibujar o hacer manualidades la música o el ruido no molestan, para cualquier otra actividad intelectual el silencio es imprescindible. Cuanto más ruido (agradable o no), más difícil resulta la concentración. Si estamos escuchando música, sea cual sea, el cerebro está intentando procesar dos fuentes de información a la vez. Y puede que alternando la atención entre las dos cosas, se te pase la tarde sin haber hecho ninguna de las dos. Y, además, termines agotado. Por la misma razón es fundamental que evites estudiar con el móvil encendido: si lo está es más que probable que recibas alguna llamada o algún mensaje y, con ello, esa concentración que tanto trabajo te hacostado lograr se vaya al garete.

Aun y todo, el más molesto de los ruidos no es la música, sino otra clase que abunda mucho más en nuestras casas, como es: la tele a todo volumen, los portazos, el teléfono sonando a todas horas, el perro ladrando a los vecinos que suben por la escalera, etc.

FAMILIA: Si queremos facilitar la tarea al estudiante es preciso hacer un esfuerzo continuo por lograr un verdadero clima de silencio en casa.

Si en casa no hay **silencio y ambiente de estudio**, todo lo demás no sirve para nada.