

EL LUGAR DE ESTUDIO

- 1.- **El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.**

Debe ser una habitación suficientemente silenciosa: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración.

Es preferible estudiar en silencio, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica o New Age tipo "Enya") a bajo volumen. En algunos casos los alumnos dicen que para hacer problemas o un dibujo técnico, se puede estudiar con música de las listas de éxitos de las cadenas de radio, pues hacer problemas es "algo mecánico". Este razonamiento no deja de ser un sofisma, ya que los problemas requieren concentración para no errar en el cálculo y para retener en la memoria el procedimiento utilizado de modo que se pueda aplicar a otros. (ver en esta misma página de internet "trabajar problemas en asignaturas de ciencias")

No se debe estudiar viendo la tele (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a sí mismo: como ha estado mucho tiempo con los libros considera que ha trabajado duro, pero realmente lo único que he hecho ha sido perder el tiempo.

Lo mismo se aplica a estudiar con programas de mensajes instantáneos por internet conectados. Nuestra recomendación es que los ordenadores tengan una clave y restricciones de acceso, de modo que los supervisores del estudio, los padres generalmente, sepan si hay o no conexión a internet.

El joven podrá argumentar todo lo que quiera en contra de lo expuesto en este primer punto sobre la "higiene" del estudio. No dejaría de ser más que un autoengaño.

Está muy contraindicado el tener TV o conexión a internet en el lugar de estudio. No deja de ser una constante tentación.

2.- Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.

La habitación debe estar suficientemente (no excesivamente) iluminada, preferiblemente con luz natural.

Si se trata de luz artificial es preferible combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa (preferiblemente con bombilla azul).

Hay que evitar la iluminación con tubos fluorescentes, así como estudiar en una habitación oscura con un potente foco iluminando la mesa. En ambos casos puede producir fatiga.

3.- El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor.

Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados.

4.- La habitación se debe ventilar regularmente; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas.

El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación. Por supuesto, es imprescindible dejar las ventanas abiertas un buen rato durante la limpieza general diaria de la casa. Si se goza de buena salud, es bueno dormir con la ventana abierta.

5.- La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda.

Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración. Aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final no es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar, puesto que la concentración disminuye dejando paso al sopor.

La amplitud de la mesa debe permitir disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados.

Hay que recordar que "mesa grande" no significa que haya orden de modo automático. Hay que dedicar tiempo a ordenar la mesa y llevar todos los materiales de estudio. Hay que tener todo lo necesario, pero sólo lo necesario.

- 7.- ***El estudiante debe trabajar siempre en el mismo lugar, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada, lo que le permite generar una rutina que le facilite la concentración.***

Si se cambia de sitio de estudio, en cada lugar uno encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayéndole del estudio. Además, en su habitación uno podrá tener todo su material organizado y a mano.

En el caso de que se haya alcanzado un pacto con los padres para que cuiden y supervisen el estudio, no hay inconveniente en tener la puerta entreabierta siempre y cuando haya silencio en la casa.

Hay que evitar que en la habitación haya elementos que distraigan la atención, como Fotos en el campo de visión, afiches llamativos, utensilios inútiles o "Fetiches" en la mesa, etc.

No es conveniente ser un "estudiante errante", es decir un estudiante que va ocupando diferentes sitios de la casa, generalmente para estar más distraído.

- 8.- ***Se debe evitar ir a casa de un amigo/a a estudiar, ya que aunque se pase un rato muy agradable y divertido, normalmente se estudia poco, el tiempo apenas cunde. Esto obliga a recuperar más tarde el tiempo perdido.***

El estudiante debe tratar de maximizar la utilidad de sus horas de estudio, lo que le permitirá terminar de estudiar antes y tener más tiempo para el descanso u otras actividades.

Si el tiempo de estudio no se aprovecha habrá que dedicar más adelante horas extras para recuperar el tiempo perdido.

El estudiante debe evitar horas de estudio "cómodas" o "entretenidas" porque en el Fondo suelen esconder un desaprovechamiento del tiempo. Es una tapadera que se utiliza con bastante frecuencia.

Sin embargo el "grupo de estudio", siempre que esté supervisado por un profesor, sí que es un potente instrumento de estudio y aprendizaje. Dirígete a algún profesor que tenga experiencia en el ámbito de la enseñanza del aprendizaje o a tu director para estudiar la posibilidad de formar uno de estos grupos.

9.- Tampoco es recomendable trabajar en una sala de estudio o en una biblioteca pública (salvo que no se disponga de otra alternativa o esté vigilada) ya que los riesgos de distracción (y por tanto, de perder el tiempo) aumentan considerablemente.

Ir a la biblioteca puede ser muy divertido (coincidir con amigos, charlar un rato, etc.) pero se corre el riesgo de no aprovechar convenientemente el tiempo. Sólo el tiempo que se emplea en el desplazamiento justifica en muchos casos que no compense ir a estos sitios, sobre todo si se dispone de una habitación suficientemente cómoda en casa.

En San Sebastián, el nombre propio de este lugar es el "Koldo Michelena". Nuestros datos indican que el 90 % de los estudiantes que dicen que estudian ahí, obtienen resultados mediocres, malos o nefastos. Además de la pérdida de tiempo del traslado hasta allí, aumentan las posibilidades de encuentro con amigos o amigas que favorecen el deseo de hacer un descanso para proseguir con la charla del descanso anterior.

Ir a estudiar al Koldo Michelena, contraviene gran parte de los puntos expuestos anteriormente.

Sin embargo, estos lugares públicos sí pueden ser muy interesantes cuando de lo que se trata es de buscar información adicional para completar los apuntes, para realizar algún trabajo, etc.

Este documento sólo hace referencia a las condiciones físicas del estudio en cuanto a su ubicación. La salud física y la salud psicoafectiva tienen una gran importancia en el rendimiento del proceso de aprendizaje. El joven también debe dedicarles tiempo y responsabilizarse de estos otros dos ámbitos más personales de su vida.

APÉNDICE - ¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA ESTUDIAR?

Aunque no hay una regla estricta y pueda depender del horario de clases y de las costumbres que cada uno haya adquirido con los años, sí que hay una serie de criterios que recomiendan los estudiosos de los mecanismos de aprendizaje:

1. **LA MAÑANA**, tras una buena noche, es un momento privilegiado. Es preferible dedicarla a los trabajos difíciles o que exijan una actividad creadora: trabajos escritos, ensayos, ejercicios y temas de estudio complicados, etc.



2. **EL COMIENZO DE LA TARDE** es poco propicio a la concentración mental. Conviene dedicarla a los trabajos que exigen poco esfuerzo pero que son indispensables: búsqueda de documentos, ordenar los materiales y lugar de estudio, etc.
3. **LA TARDE.** Se presta bastante al estudio propiamente dicho: comprensión profunda, repasos.
4. **LA ÚLTIMA HORA DE LA TARDE,** siempre que no se prolongue, es adecuada para los repasos, la memorización y la actividad de subrayado.
5. **LA NOCHE,** es para dormir.
6. **LOS RATOS SUELTOS.** A veces pueden llegar a representar varias horas al día (tiempo libre entre clases –sobre todo en la Universidad–, traslados en medios de transporte públicos, etc.). Algunos alumnos los aprovechan repasando fórmulas, definiciones o fechas.

Si quieren hacer una consulta personal sobre estos temas, puede escribir a viticronos@hotmail.com .

(Nota: todo lo escrito en este documento y en otros de esta misma página de internet, es fruto, sobre todo, de la observación directa y la experiencia personal y ajena. Por supuesto, también de una exhaustiva lectura de textos de reconocidos investigadores en el área de los mecanismos de aprendizaje. Tampoco hay que olvidar el gran aporte que muchos jóvenes han hecho con el relato de sus experiencias y resultados.)

MCM