

El lugar de estudio en casa

Son pocos los estudiantes que conceden al lugar donde estudian la importancia que éste realmente merece. Las condiciones ambientales del estudio influyen en el rendimiento más de lo que comúnmente se piensa.

El **lugar** ideal, si es posible, es la propia habitación, a no ser que exista en la casa algún espacio habilitado especialmente para el estudio. El **mobiliario** indispensable es una mesa amplia, una silla con respaldo recto y una estantería o armario que permitan colocar todo el material necesario. Es conveniente estudiar siempre en el mismo sitio, ya que esto ayuda a crear hábitos. Aunque la decoración debe ser personal, hay que evitar que alrededor de la mesa existan objetos que provoquen distracción: fotos, recuerdos, posters, ...

Para facilitar la concentración, los momentos de estudio deben ser momentos de **silencio**: sin televisión, sin radio, y sin ruidos externos que puedan molestar. No es recomendable estudiar en la sala mientras otros ven la televisión, hablan o juegan.

Tampoco se debe estudiar tumbado en la cama o en el sofá. La **postura** debe ser correcta: sentado en la silla con respaldo y apoyando los codos sobre la mesa. El **orden** es fundamental: todo debe estar en su sitio, así se evitarán desplazamientos a otros lugares de la casa.

La **iluminación** natural es preferible a la artificial, pero como ésta suele ser necesaria, lo mejor será un flexo con luz azulada que ilumine la mesa y una luz ambiental para evitar demasiados contrastes.

La habitación debe estar **ventilada**: el aire debe ser renovado con cierta frecuencia y para ello, se pueden aprovechar los descansos.

Aunque no es fácil controlar la **temperatura**, ésta deberá mantenerse entre los 17 y 22 grados: el frío provoca inquietud; el calor, inactividad.

Si el alumno se habitúa a estudiar en condiciones adecuadas, su concentración y la calidad de su trabajo mejorarán.

M^a Eugenia Marfull Uranga

Licenciada en Pedagogía

Licencia en Psicología

Directora del centro Psicopedagógico Educas