

CONDICIONES AMBIENTALES PARA EL ESTUDIO.

Al igual que en cualquier otra profesión, el lugar de trabajo es importante, en el estudio requiere unas condiciones para conseguir que el rendimiento sea máximo:

FIJO: Siempre a ser posible el mismo sitio, porque le ayuda a crearse un hábito de estudio.

PERSONAL: Debe estar decorado a su gusto. En este punto se debe tener en cuenta, que en la mesa de estudio y el espacio inmediato que rodea el área de estudio, no debe haber nada que no sirva específicamente para el estudio, sobre todo elementos que puedan tener valor sentimental (trofeos, fotos, posters).

Todo esto no quita que en el lugar de estudio se encuentre su gusto y tenga el sello de su personalidad.

Es posible que tenga que compartir su habitación, no obstante cree su ambiente personal en un rincón, es importante que disponga de un mobiliario para usted.

AISLADO: Que le permita la concentración, para ello debe evitar: **a)** Conversaciones, llamadas telefónicas en las horas de estudio. Si comparte habitación arréglese para estudiar a distintas horas o acuerde guardar silencio durante el período de estudio. La voz humana es la principal fuente de distracción durante el estudio. **b)** Música. Es desaconsejable para actividades que requieran una gran concentración. Solo podría ser conveniente para contrarrestar los ruidos inoportunos del exterior. Pero habría de ser un fondo musical, con volumen bajo y sin pausas publicitarias. Si no hay ruidos exteriores es preferible que estudie sin música. Por supuesto la televisión es prohibitiva, ya que estimula simultáneamente la vista y el oído. **c)** Ruido exterior. Elija, si puede, una habitación con poco ruido, alejada de la sala de estar, TV, etc.

ORDENADO: De tal forma que cada objeto tenga destinada una posición y siempre que le haga falta pueda localizarlo con rapidez, de esta forma ahorrará mucho tiempo buscando libros, apuntes y material, inútilmente. Otro punto importante, es tener preparado a mano todo el material necesario para afrontar su sesión de estudio. Por supuesto, al finalizar, debe reintegrarlo a su sitio.

ILUMINACIÓN: Es preferible la luz natural sobre la artificial. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escriba para no hacer sombras. Lo mismo ocurre con la luz artificial, debe tener las mismas características. Hay que cuidar que esté bien distribuida, que no sea demasiado intensa ni demasiado débil, y por supuesto, que no se proyecte directamente sobre los ojos del estudiante. Lo más adecuado es una lámpara articulada con una bombilla de 60 W y de tonalidad azul, y otra ambiental que ilumine el resto de la habitación, para que no haya demasiado contraste.

VENTILACIÓN: Es importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia, porque si no se puede sufrir los efectos de una mala ventilación: dolores de cabeza, mareo, malestar general, cansancio, sopor, que hará que rinda menos en su trabajo intelectual. No sirve con salirse un rato a tomar aire fresco, porque no elimina los efectos de una mala ventilación, es pues necesario, renovar el aire de su habitación y para ello podría aprovechar los descansos.

TEMPERATURA: Aunque no es fácil de controlar este factor, sobre todo en verano, sí es conveniente saber que las investigaciones realizadas indican que para la actividad mental la temperatura ideal ronda entre los 17 y 22 grados. Por encima o por debajo de estos valores se producen efectos indeseables, sobre todo en períodos largos. El frío produce inquietud, nerviosismo; el calor, sopor, inactividad. Por lo tanto, los dos dificultan la concentración. Un punto importante en este tema, es el hecho de que haya una temperatura homogénea en la habitación.

MOBILIARIO: Lo ideal sería disponer de una mesa de estudio, una silla y armario-estantería para colocar libros, carpetas y útiles de escritorio. No obstante una mesa con la amplitud necesaria para disponerse cómodamente con el material, y una silla de respaldo recto serán suficientes para propiciar una situación activa ante el trabajo de estudio.

Evidentemente, todo lo expuesto son sugerencias para tener las condiciones ideales; pero no siempre están a su alcance. En todo caso debe intentar estudiar en las mejores condiciones posibles.

(P.C. Gómez-A. García-P. Alonso: "Procedimientos para aprender a aprender". Ed. EOS 1991.)
Adaptación.