**¿QUÉ HACE FALTA PARA ESTUDIAR CON EFICACIA?**

El acto de aprender un texto o tema, de solucionar algún problema, etc.., es muy complejo. La eficacia del esfuerzo viene condicionada por algunos factores que es conveniente conocer y cuidar.

Con mucha frecuencia el problema del estudio es sobre todo problema de actitudes, mas que de inteligencia o técnicas de trabajo.

Como base de las técnicas de estudio ( subrayado, esquemas....) tiene que haber algunas actitudes positivas ante el hecho de estudiar. Es decir, hay que querer estudiar, aceptar la situación de estudiante y, partiendo de ahí, entrenarse en la manera de hacer más eficaz el estudio.

ACTITUDES QUE HAY QUE CULTIVAR

* Querer estudiar.
  + Tener motivaciones serias que mantengan el esfuerzo.
  + Tener voluntad de estudiar.
  + Concentración en la tarea.
* Aceptar la situación misma de estudiante.
  + Aceptar al maestro en su misión de maestro.
  + Aceptar la clase como situación de aprendizaje con todas sus ventajas e inconvenientes.
* Adoptar la actitud física conveniente.

En casa:

* + Postura enérgica, sin tensión ni rigidez.
  + Cierta comodidad: una mesa y una silla apropiadas son los mejores muebles.
  + Actividad en el estudio. Todo el cuerpo ha de permanecer activo. Tomar notas, repasar ejercicios, recitarse lo que se aprende...

En clase:

* + Escuchar atentamente al maestro y seguir con atención sus explicaciones.
  + Preguntar cuando no se entienda algo.
  + Respetar el trabajo de los demás.
  + Tomar nota de las explicaciones.
  + Relacionar lo explicado con lo que ya se sabe. Evitar distracciones con los compañeros.
  + Trabajar en equipo ayuda a mejorar el estudio y las relaciones.

**CONDICIONES FÍSICAS IDEALES. ENTORNO AMBIENTAL DEL ESTUDIO**

Hay una serie de factores, de condiciones que pueden influir positiva o negativamente en el estudio y que conviene tener en cuenta. Unas son de tipo personal: salud, descanso, alimentación, preocupaciones, etc. Otras son de tipo ambiental: lugar de estudio, luz y temperatura, material, ruidos, etc..

1. **Condiciones de tipo personal que influyen en el estudio.**
   1. Condiciones físicas

Para poder en el estudio y recordar lo estudiado es importante encontrarse en perfectas condiciones físicas en aspectos como.

* La alimentación.
  + Debe ser sana y equilibrada.
  + Antes de comenzar el estudio es conveniente no comer demasiado ni comidas demasiado pesadas, pueden producir insomnio, somnolencia, torpeza, pesadez...
  + Después de las comidas y antes de ponerse a estudiar es conveniente

dejar un tiempo de reposo y así poder realizar adecuadamente

la digestión.

* El descanso.
  + Es imprescindible para que el rendimiento en el estudio, tanto en casa

como en clase, sea óptimo.

* Estudiar sin sueño. Dormir alrededor de 10 horas diarias.
* Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
* Ante una situación de cansancio, realizar ejercicios de relajación. Una respiración pausada y profunda favorece el descanso.
* Realizar pequeños descansos cada cierto tiempo. A veces con cambiar de actividad es suficiente.
* Evitar cualquier tipo de estimulante, disminuye la atención y la concentración.

B. Condiciones psíquicas.

Al emprender el estudio es necesario tener una buena disposición psíquica y

estabilidad emocional.

- Evitar estar en situaciones extremas de ánimo, muy deprimido o muy eufórico.

- No estar nervioso.

- Sentirse optimista, mantener un buen humor.

- Tener confianza en si mismo, en sus propias capacidades, creer en si mismo.

- Evitar ideas obsesivas que alteren la voluntad.

- Ser capaces de reaccionar ante los obstáculos.

- Mostrar una actitud positiva ante las tareas.

**2. Condiciones de tipo ambiental que influyen en el estudio.**

A. El lugar de estudio.

- Estudiar siempre en el mismo lugar. Es preferible disponer de una habitación

para ello. En la habitación no se ha de encontrar otra persona realizando otra

actividad.

- Estar alejado de ruidos, paso de gente o visitas. Ha de ser un lugar tranquilo, donde sentirse bien.

- Utilizar mesa y silla adecuadas para evitar lesiones físicas y fatiga. La silla ha

de ser rígida, que permita mantener recta la columna vertebral.

- El material de trabajo se ha de tener a mano y ordenado en la sala de estudio.

B. La luz.

- Es preferible la luz natural, que no moleste a los ojos y colocada en un lugar

que no produzca sombras. Ha de venir del lado contrario al de la mano con

la que se escribe.

- La distancia de los ojos al libro o libreta ha de ser de unos cuarenta

centímetros.

C. Temperatura y ventilación.

* La temperatura debe ser adecuada, unos 20 grados. El frío no permite la
* concentración y el calor produce fatiga.
* El lugar de estudio estará debidamente ventilado, de ahí que sea necesario

renovar el aire frecuentemente.

- No estudiar con estufas que consuman oxígeno.

D. Postura.

- La postura de estudio ha de ser relativamente cómoda, sentado en silla con

respaldo.

- El cuerpo ha de estar recto, pero sin rigidez.

- Los brazos descansarán sobre la mesa y el pecho libre, desahogado, para

facilitar la respiración.

- Dificulta el estudio la postura relajada o encogida.

**LA PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO**

**¿Qué quiere decir planificar el estudio?**

Significa señalar una parte fija de nuestro tiempo para estudiar. Al señalar este tiempo pensamos en las actividades que vamos a trabajar y el tiempo que le dedicamos a cada una de ellas.

**¿Por qué es importante planificar el tiempo de estudio?.**

La razón más importante es que se saca mayor provecho a su tiempo y a su esfuerzo.

Otra razón es que, además del estudio, hay que pensar en otras actividades que también son importantes para el niño: juego, amigos,...

Sirve la planificación también para ahorrar tiempo, no gastando el mismo en actividades poco interesantes. Cuanto mejor se haga la planificación dispondremos de más tiempo libre para esas otras actividades igualmente necesarias.

**¿Qué requisitos ha de tener un buen plan de estudio?**

* Debe ser realista, programar sólo aquello que se esté dispuesto a cumplir.
* Debe ser personal, elaborado por uno mismo.
* Debe ser flexible, dejando dentro del mismo, períodos para imprevistos o para completar tareas inacabadas.
* Debe ser revisado y controlado cada cierto tiempo ya que pueden cambiar las circunstancias.
* Debe ser concreto, escrito y estar siempre a mano
* Debe ser equilibrado, cada día igual esfuerzo.
* Debe ser completo, contemplar todas las asignaturas a lo largo de la semana.

**Pasos a seguir para hacer la planificación**

1. Determinar las horas que se van a dedicar a estudio personal, diaria y semanalmente, una vez quitado el tiempo que dedicamos al resto de actividades como:

* Dormir, comer…
* Actividades recreativas, deportivas y culturales.
* Clases diarias.
* Desplazamientos e imprevistos.

1. Distribuir esas horas ente las materias, teniendo en cuenta:

* La importancia y dificultad de la asignatura.
* El tipo de ejercicios y la fatiga que producen.
* La dificultad personal que se tiene con cada una de ellas.
* La necesidad de descansar y cambiar de actividad. Los descansos y los cambios multiplican la eficacia del esfuerzo.
* El horario de clase.

1. Comprobar si es suficiente el tiempo de estudio personal, si no lo es hay que plantearse como conseguirlo.

**¿Cuándo y cuánto estudiar?**

El estudio ha de ser diario, siempre a la misma hora, para crear el hábito. Estudiar al menos cinco días a la semana.

Lo aconsejable, en cuento a tiempo, es de alrededor de una hora y media diarias, en períodos de unos 30-40 minutos y realizando pausas de cinco minutos para descansar.

Es muy importante que el horario comprometido para llevarlo a cabo sea respetado y no alterado.

El tiempo se ha de distribuir teniendo en cuenta:

* Empezar por actividades de matemáticas o de poca dificultad, durante un poco, tiempo para crear ambiente, y continuar con aquellas que más dificultad tengan. Comenzar con el estudio de los temas que correspondan al día siguiente y sus actividades correspondientes. Terminar con las actividades que nos resulten más fáciles.
* Realizar un pequeño descanso.
* Evitar estudiar demasiado tiempo las asignaturas fáciles y que más nos gusten.
* No dejar sin estudiar ninguna asignatura.
* Según el tiempo que lleve trabajando, será conveniente o no dedicar un tiempo a lectura.

**Enemigos del horario de trabajo**

Los principales enemigos son:

1.- Enemigos internos**: La distracción**.

Solución:

* Períodos mas cortos de estudio.
* Intercalar más períodos de descanso.
* Hacer ejercicios de atención y concentración a diario.
* Estudiar en las horas más propicias.
* Dejar a un lado problemas y preocupaciones.

2.- Enemigos externos: **Los amigos.**

Solución:

* Hacerles comprender que en hora de estudio no se puede interrumpir.

**La familia.**

* Hacer respetar el lugar de estudio.
* Hacer respetar el horario de estudio.

**Lugar de estudio.**

* Es sagrado, fijo y exclusivo para el estudio.

**¿QUÉ HACE FALTA PARA ESTUDIAR CON EFICACIA?**

El acto de aprender un texto o tema, de solucionar algún problema, etc.., es muy complejo. La eficacia del esfuerzo viene condicionada por algunos factores que es conveniente conocer y cuidar.

Con mucha frecuencia el problema del estudio es sobre todo problema de actitudes, mas que de inteligencia o técnicas de trabajo.

Como base de las técnicas de estudio ( subrayado, esquemas....) tiene que haber algunas actitudes positivas ante el hecho de estudiar. Es decir, hay que querer estudiar, aceptar la situación de estudiante y, partiendo de ahí, entrenarse en la manera de hacer más eficaz el estudio.

ACTITUDES QUE HAY QUE CULTIVAR

* Querer estudiar.
  + Tener motivaciones serias que mantengan el esfuerzo.
  + Tener voluntad de estudiar.
  + Concentración en la tarea.
* Aceptar la situación misma de estudiante.
  + Aceptar al maestro en su misión de maestro.
  + Aceptar la clase como situación de aprendizaje con todas sus ventajas e inconvenientes.
* Adoptar la actitud física conveniente.

En casa:

* + Postura enérgica, sin tensión ni rigidez.
  + Cierta comodidad: una mesa y una silla apropiadas son los mejores muebles.
  + Actividad en el estudio. Todo el cuerpo ha de permanecer activo. Tomar notas, repasar ejercicios, recitarse lo que se aprende...

En clase:

* + Escuchar atentamente al maestro y seguir con atención sus explicaciones.
  + Preguntar cuando no se entienda algo.
  + Respetar el trabajo de los demás.
  + Tomar nota de las explicaciones.
  + Relacionar lo explicado con lo que ya se sabe.
  + Evitar distracciones con los compañeros.
  + Trabajar en equipo ayuda a mejorar el estudio y las relaciones.

**¿CÓMO PUEDEN INFLUIR POSITIVAMENTE LOS PADRES EN BUEN RENDIMIENTO DE SUS HIJOS?**

* Proporcionándoles el ambiente de estudio adecuado: evitar los ruidos de cualquier tipo y las distracciones.
* Proporcionándoles el lugar adecuado: con mucha ventilación, buena temperatura e iluminación y materiales necesarios. No tiene que ser necesariamente algo especial, solo precisa una habitación en la que no haya ruidos, televisión, conversaciones, otras personas, niños jugando, etc.. y el mobiliario preciso: una mesa y una silla adecuados a su estatura y los libros y material escolar adecuados.
* Hablando con ellos de sus problemas diarios, de sus trabajos escolares, de sus estudios, de sus exámenes.
* Visitando con frecuencia a sus maestros para tratar sobre la marcha de sus hijos en el curso.
* Ir dándoles la libertad y autonomía que corresponda según su edad y características personales.
* Procurando crear una vida familiar sana, sin tensiones que puedan afectarles en su trabajo diario.
* Proporcionándoles una alimentación sana y equilibrada y el tiempo de descanso necesario ( 9 o 10 horas diarias ).

**LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN**

Concentrarse es dirigir la atención exclusivamente a la tarea de estudio. Para ello es necesario:

* Tener una buena programación.
* Un lugar de estudio adecuado.
* Estar ilusionado por aprender.

La concentración es importantísima para retener lo estudiado. Cuando se está estudiando no hay que permitir que otros pensamientos la perturben.

**Factores queimpiden la concentración**

* Estar muy cansado.
* Estar enfermo.
* Falta de reposo.
* Sueño.
* Estar nervioso.
* Estar mal alimentado.
* Mostrar antipatía a alguna asignatura.
* Estar preocupado.
* No hacer pausas en el estudio.
* Estar pendiente de distracciones( tv, vídeo, consola…..)
* Condiciones físicas inadecuadas ( falta de luz, posición incorrecta, exceso de ruidos…)

**Factores que ayudan a concentrarse.**

* Hacer pausas cada 30-40 minutos.
* Estudiar cuando no tengamos sueño, estemos enfermos , muy nerviosos o cansados.
* Descansar la vista de vez en cuando, mirando al infinito.
* Alternar lo fácil con lo difícil.
* Cambiar la postura del cuerpo de vez en cuando, pero siempre de manera correcta.
* Dar importancia a las áreas que no nos gusten.
* Alejar los objetos y situaciones de distracción: vídeo, tv, consola….