

6. LUGAR DE ESTUDIO.

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) a bajo volumen.

No se debe estudiar viendo la tele (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a si 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.

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.

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

Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados.

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.

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.

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.

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 facilita 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. Los telf. móviles deben apagarse o dejarlos en otro lugar fuera de la habitación.

Se debe evitar ir a casa de un amigo/a a estudiar, salvo para la realización de algún trabajo o actividad cooperativa. Es agradable y divertido pero **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. Hay que aprovechar el tiempo de estudio.

El estudiante debe evitar horas de estudio "cómodas" o "entretenidas" porque en el fondo suelen esconder un desaprovechamiento del tiempo.

Estudiar en salas de estudio o en biblioteca pública(salvo que no se disponga de otra alternativa) no es recomendable ya que los riesgos de **distracción** (y por tanto, de perder el tiempo) aumentan. Puede ser divertido (coincidir con amigos, charlar un rato, etc.) pero se corre el riesgo de no aprovechar. Piensa en el tiempo que se emplea en el desplazamiento: compensa ir si se dispone de una habitación suficientemente cómoda en casa?.

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.