

El ambiente de estudio

Instituto Pascal

Vamos a pasar revista a aquellos elementos ambientales que afectan directamente en la *concentración* del alumnado, y que, a nuestro parecer, todo profesor debería saber, para estar en disposición de transmitir el conocimiento.

Estos factores son muy útiles y necesarios porque crean la base para un correcto estudio pero no suficientes; ya que por sí solos no obtienen ningún resultado. Si les damos demasiada importancia, corremos el riesgo de quedarnos en lo superficial; sólo en combinación con otras medidas obtendremos los mejores resultados.

Vamos a ver, por tanto, aquellos factores que ayudan a identificar estar *delante de los libros* con *estudiar*, lo que muchas veces no es lo mismo. Son aquellos factores externos al estudiante que permiten mejorar la concentración; enfocarla como si fuera el objetivo de una cámara fotográfica.

Factores ambientales y materiales

Lugar de estudio

Es conveniente tener un lugar de estudio *fijo*, un lugar en el que se rinda con efectividad, tanto en casa como fuera de ella (biblioteca, etc...). Se ha demostrado que desde que nacemos somos especialmente sensibles a la estimulación novedosa, siendo ésta la principal propiedad de los estímulos a la hora de llamar nuestra atención. Con esta medida evitamos la novedad en los estímulos y por tanto su principal causa de distracción. Al hilo de esto mismo, podemos dar una serie de indicaciones sobre las condiciones del lugar de trabajo idóneas para favorecer la concentración.

Por lo indicado anteriormente, es preferible que en el ángulo de visión del estudiante no haya objetos que puedan distraerle como posters, maquetas, etc...Que no esté al lado o enfrente de una ventana. Si es así, para evitar la distracción (estímulos novedosos), basta con correr las cortinas. Tampoco debe haber ni videoconsola, ni ordenador ni televisión, a la vista del alumno, el emplazamiento de estudio debe estar dedicado sólo a éste.

Mobiliario

El mobiliario debe ser el adecuado. La mesa tiene que ser amplia y debe ser de un material que no refleje la luz (p.e. madera blanca o barnizada), si es así, tampoco hay que asustarse, no hace falta cambiar toda la mesa, bastaría con poner una carpeta, un vademécum o cartapacio, un tapete, etc... Cualquier cosa que tape la mesa y sea de un color mate. Todo ello para evitar posibles reflejos y nos permita centrar la vista en el blanco del papel resaltando éste sobre el fondo.

La silla debe tener el respaldo recto, debe ser cómoda, pero no demasiado y tiene que guardar las proporciones, es decir: la altura de la silla con respecto a la mesa debe ser la adecuada; teniendo en cuenta la estatura del alumno.

Es conveniente adquirir un atril de lectura. Este sencillo y accesible artilugio nos permite una postura de estudio más adecuada y evita, sobre todo, que los músculos del cuello y espalda acumulen tensión después de horas de estudio.

También es recomendable que las estanterías donde tenemos los libros estén a mano, es decir, que el estudiante no se tenga que levantar continuamente para consultar información.

Material de estudio

Los alumnos deben tener ordenado su lugar de estudio. Encima de la mesa sólo el material necesario para la asignatura que estén estudiando, y siempre el *diccionario*, fundamental para realizar un correcto estudio y de consulta constante en todo tipo de materias.

Debemos evitar la común pereza de los alumnos a buscar palabras que no entiendan y acostumbrarlos a manejarlo con soltura y asiduidad. El uso correcto y original del lenguaje, tanto en trabajos como en exámenes, de los chicos de hoy, brilla por su ausencia, y en ocasiones es la causa de rebajas en sus calificaciones. La falta de vocabulario es, al mismo tiempo, el origen de las dificultades de comprensión que tienen en la lectura.

Iluminación

La mejor luz siempre es la luz natural, excepto cuando es muy intensa e incide directamente sobre el blanco del papel (p.e. en la playa) ya que el reflejo puede deslumbrarnos.

Si tenemos que estudiar con luz artificial es conveniente, por un lado, que la luz sea halógena o azul, y por otro hacerlo con dos focos de luz; una, que puede ser un flexo, que incida directamente sobre el papel, y otra que ilumine el resto de la habitación de estudio. Si estudiamos sólo con la luz del flexo, al levantar la vista del papel nuestros ojos tendrán que adaptarse rápidamente a la oscuridad circundante y viceversa, aumentando de esta manera nuestra fatiga ocular.

Tanto si es natural como artificial la iluminación debe provenir del lado contrario a la mano dominante (dcha. si el estudiante es zurdo e Izda. si el estudiante es diestro) para evitar molestas sombras cuando tengamos que escribir.

Temperatura

La temperatura debe ser media, agradable. Especialmente importante evitar estudiar junto a fuentes de calor (radiadores, etc...) pues, en invierno, producen somnolencia e incluso irritabilidad y por tanto merma nuestro rendimiento.

Ventilación

Un aspecto muy frecuentemente pasado por alto es el tema de la ventilación. Si estudiamos en una habitación cerrada, el CO₂ que expulsamos al respirar va viciando el aire, poco a poco la cantidad de oxígeno disminuye empeorando la calidad del aire y haciéndose más difícil la oxigenación del cerebro. Nuestro estudio será de menor calidad. Por tanto, es necesario renovar el aire, ventilando la habitación, coincidiendo con los descansos.

Distractores externos

El lugar de estudio debe ser silencioso. Es muy típico el estudiante que se queja de no poder estudiar por el ruido de una obra o el sonido de la televisión. Sin embargo, muchas veces estudian con música puesta. Lo que diferencia una situación de otra es la predictibilidad, es decir, la sensación de control sobre el ruido externo. Cuando no lo controlamos afecta negativamente a nuestra concentración, pero cuando lo hacemos, somos más capaces de controlarlo como distractor; e incluso hay quien cree, erróneamente, que mejora su concentración.

En este punto suele haber controversia: estudiar con música es bueno o malo. Hay personas que aseguran que rinden mejor, sin embargo esto no es del todo correcto. Cuando ponemos música de fondo hay que tener en cuenta dos factores importantes: por un lado, qué tipo de música y, por otro, qué actividad estamos realizando.

Nuestra atención tiene unos recursos limitados que tenemos que administrar de manera adecuada. Cuando estamos haciendo una lectura comprensiva, analizando un texto o sintetizándolo en un esquema, o cualquier otra actividad, no mecánica, necesita de todos nuestros recursos atencionales; la música, al requerir *un trocito* de esos recursos, siempre nos va a interferir y hacer rendir por debajo de nuestras posibilidades. Esta situación se hace más grave si utilizamos cascos.

Por decirlo de alguna manera, ni vamos a estudiar bien, ni a escuchar música bien, haremos las dos cosas pero a *medias*. Para disfrutar y sacar partido, tanto de una como de otra actividad debemos estar centrados exclusivamente en una de ellas.

Existen situaciones, sin embargo, en las que podemos utilizar lo que se ha llamado *ruido blanco*, sobre todo cuando existen sonidos perturbadores e incontrolables por parte del alumno (p.e. obras cerca del lugar de estudio, el sonido de la T.V. de un vecino...). En estos casos poner una música de tipo ambiental o monótona, que se superponga al ruido, y nos permita pasarlo, con mayor facilidad, a un segundo plano de atención (controlarlo), mejora nuestra concentración.

Uno de los principales distractores en el estudio, según los últimos estudios, es el teléfono, por encima incluso de la televisión. Una sesión de estudio puede verse truncada por una inoportuna llamada de teléfono. Aquí la ayuda de la familia es importante, ejerciendo de improvisadas *secretarias*, evitando así pasar llamadas cuando éstas se produzcan durante su tiempo de estudio. El alumno también tiene la responsabilidad de informar a sus amistades sobre sus hábitos de estudio, para que sepan cuándo pueden o no pueden llamarlo.