



Colegio  
Mater Clementissima



**ELESTUDIO**

## **EL ESTUDIO**

*Lo importante del estudio no es la cantidad, sino la calidad. Saber estudiar significa saber cómo hay que pensar, observar, concentrarse y organizarse.*

### **FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO**

*En el estudio influyen numerosos factores de todo tipo que, aun siendo colaterales al acto de estudiar, condicionan y hasta pueden determinar los resultados del aprendizaje:*

- ✓ *La familia influye en el estudiante porque le presionará más o menos según sus propias expectativas y deseos de éxito, y establece unas prioridades entre las actividades familiares. La armonía y el buen clima familiar contribuirán también a un mejor rendimiento en el estudio.*
- ✓ *La propia personalidad también influye: el nivel de motivación hacia el estudio y el aprendizaje, el convencimiento de que el estudio es necesario, el interés por aprender, la capacidad para afrontar los problemas y solucionarlos...*
- ✓ *También el ambiente físico, es decir, las condiciones físicas del propio niño y el lugar de estudio.*

### **ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN MEJORAR EL RENDIMIENTO EN EL ESTUDIO**

**ALIMENTACIÓN:** *Los escolares realizan un esfuerzo psíquico y físico y además están en pleno desarrollo, por lo que su dieta debe ser sana y equilibrada: comer de todo y no abusar de nada. **Importante:** un desayuno lo más completo posible, que se debe tomar sentado a la mesa y empleando el tiempo suficiente. Para media mañana el clásico bocadillo o fruta, en vez de los socorridos bollos o dulces.*

**SUEÑO:** *El juego, el estudio y el resto de las actividades cotidianas producen en los escolares un nivel de cansancio y fatiga que sólo se recuperan con el correspondiente descanso durante el sueño. Aunque no todos los niños necesitan dormir la misma cantidad de tiempo los especialistas recomiendan una media de 10 horas diarias y que la hora de acostarse y levantarse sea siempre la misma.*

**POSTURA:** *Los alumnos deben estudiar correctamente SENTADOS. La postura de tumbado o recostado en el sofá o la cama sólo contribuye a la pasividad y al adormecimiento. La posición de sentado es más activa, permite realizar movimientos más precisos, subrayar, hacer esquemas, etc. y estudiar con menos fatiga. La postura correcta implica pies apoyados en el suelo, con las piernas bajo la mesa y la silla colocada de manera que, con el cuerpo erguido, se puedan apoyar cómodamente los antebrazos. Es importante vigilar la posición*

*de la espalda, que debe estar apoyada en el respaldo, para evitar dolores y posibles desviaciones de espalda.*

**LUGAR DE ESTUDIO:** *El estudiante debe disponer de un lugar especialmente preparado para estudiar: un lugar tranquilo, bien iluminado y ventilado. Debe ser siempre el mismo, preferiblemente su habitación, y se procurará que, durante el tiempo de estudio, no sufra interrupciones por parte de hermanos pequeños, amigos, familiares, etc.*

*Debe contar con una mesa de estudio de altura adecuada, una silla con respaldo y, si es posible, una estantería o armario donde colocar todo lo que habitualmente necesita para estudiar y un corcho o tablón de anuncios donde tener a la vista el horario de clases, fecha de entrega de trabajos pendientes, etc.*

*La habitación debe tener una temperatura adecuada (entre 18 y 22 grados) y hay que procurar evitar los elementos visuales o auditivos que le distraigan. La costumbre de estudiar con la radio o escuchando música supone una fuente de distracción e interferencias en el estudio.*

**FACTORES INTERNOS:** *Las ganas de aprender, la motivación y una actitud positiva ante el estudio serán determinantes para mejorar el rendimiento. También es fundamental crear un **hábito de trabajo** y estudio. Sin él, ponerse a estudiar siempre será algo engorroso que tratarán de posponer con cualquier excusa. Trabajar todos los días un ratito, haya o no tarea, siempre en el lugar y en el tiempo acordado, creará una rutina que los niños irán aceptando como algo cotidiano.*

**ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN:** *Durante muchos años la ocupación principal de los escolares (aunque no la única) va a ser el estudio. Pero estudiar no es estar sentado mirando el libro que tenemos delante: es leer con atención y concentración, asimilando los contenidos y memorizando de forma activa lo que debemos aprender.*

*Para que el estudio sea eficaz, el primer paso es planificar y organizar las tareas y los tiempos de descanso teniendo en cuenta los horarios del alumno y de la familia. Esta planificación debe ser realista y flexible, acordada con el alumno para que la asuma como algo propio y se podrá modificar las veces que sea necesario hasta conseguir que sea útil.*

### **EN QUÉ DEBEMOS INSISTIR**

- ✓ *Lo más difícil es “ponerse”, empezar a estudiar. Intentan retrasarlo con cualquier excusa: ir al baño, beber agua, comer algo... Deben hacer todo lo que tengan que hacer ANTES de empezar y, cuando empiecen, que no haya interrupciones hasta acabar o pasado un tiempo razonable.*
- ✓ *No se estudia con música, viendo la tele, etc.*
- ✓ *Además de hacer los ejercicios, hay que estudiar (“codos”).*
- ✓ *Controlar el uso del teléfono. Mientras se estudia ni se llama ni se reciben llamadas.*

✓ *La agenda permite que los alumnos planifiquen y organicen su trabajo y que los padres puedan supervisarlo y controlarlo.*

### **IMPORTANCIA DE LA COLABORACIÓN DE LA FAMILIA**

*La colaboración de la familia es imprescindible para lograr un buen rendimiento escolar. La familia que con sus actitudes y conductas transmite a sus hijos la importancia del estudio y el valor del aprendizaje contribuye a que el estudiante se sienta más motivado y ponga más empeño y esfuerzo en el mismo.*

*Además de las recomendaciones anteriores, la familia puede colaborar procurando evitar todo lo que distraiga la atención del estudiante: el volumen de la radio o la TV, conversaciones telefónicas, etc.; respetando y haciendo cumplir el horario de estudio pactado, evitando los retrasos o interrupciones por motivos ajenos al alumno (compras, recados ...); respetar y hacer cumplir el horario de dormir; reforzar su autoestima haciéndole ver que puede conseguirlo; vigilar que el estudiante disponga también de tiempo libre: tan perjudicial es el exceso de tiempo de ocio como la ausencia total de tiempo libre; "negociar" la cantidad de tiempo para ver la TV y los programas que pueden ver, evitando el exceso ...*