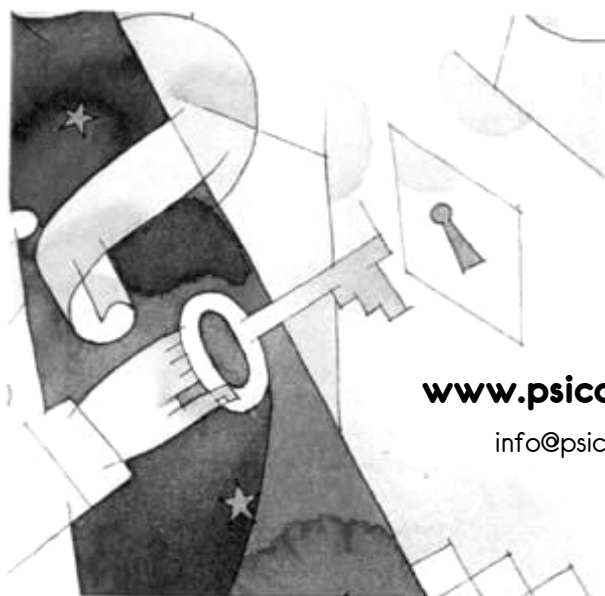


CURSO:
¡Aprende a estudiar con éxito!

Cuaderno del Alumno/a

TEMA 2

**Factores que influyen
en el estudio.**



www.psicoeeducacion.com

info@psicoeeducacion.com



ÍNDICE

PARTE 1ª:

“Factores de tipo **PERSONAL** que influyen en el estudio”.

- Si eres un poco distraído/a. pág. 2
- Elige con cuidado a tus amigos/as. pág. 2
- ☀ EJERCICIOS IMPLICATIVOS. pág. 3
- Prevenir la fatiga mental. pág. 4
- Preocupaciones. pág. 4
- Soñar despierto. pág. 4

PARTE 2ª:

“Factores de tipo **AMBIENTAL** que influyen en el estudio”.

- ⊖ Cuestionario: “*El lugar de estudio*” pág. 5
- El lugar de estudio, un entorno agradable. pág. 7
- Compartir la habitación. pág. 8
- Aislamiento de ruidos. pág. 8
- La luz. pág. 9
- Temperatura y ventilación. pág. 9
- Ionización negativa. pág. 10
- La postura. pág. 10
- Movilidad. pág. 10
- Hidratación. pág. 11
- Cuidado con el ambiente escolar. pág. 11
- ☀ EJERCICIOS IMPLICATIVOS. pág. 12

BIBLIOGRAFÍA

pág. 13



PARTE 1ª:
"Factores de tipo **PERSONAL**".



• **Identifica** "qué" produce tus distracciones, "cómo y cuándo" se producen, [REDACTED]

• **Si eres distraído/a**, tienes que **entrenarte** a [REDACTED] tan sólo **15 minutos**, para ir aumentando el tiempo de concentración poco a poco. De esta manera irás instaurando el hábito de estudio.



Es evidente que las **personas** con quienes **más tiempo pasamos** son las que **más influyen** en **nuestra vida**. [REDACTED]

Si tus amigos/as son estudiosos, responsables, respetuosos, sanos, felices y sensatos es muy probable que tú también adquieras esas cualidades.

Pero también puede suceder lo contrario. Como dice el refrán, «Dime con quién andas y te diré quién eres». [REDACTED]

Un buen compañero/a debe ser una fuente continua de inspiración, conocimientos y diversión. Si eliges unos amigos/as adecuados, el camino será más fácil.



☀ Ejercicios implicativos.

- Escribe los nombres de [redacted] [redacted] ¿Qué es lo que [redacted] de ellos?

- Ahora especifica [redacted]. ¿Te perjudica o te genera algún [redacted]?

- ¿Consideras [redacted]? Si es así, ¿[redacted] harías? ¿En [redacted] momento?



-
- Si incrementas el **interés**, la **curiosidad** y la **ilusión** por aprender [REDACTED].
 - No olvides [REDACTED] insuficiente, las crisis de crecimiento, el trabajo realizado con métodos inapropiados, etc.
 - [REDACTED], tómate el tiempo necesario de descanso y realiza otros trabajos que no requieran tanta concentración.



[REDACTED] En cualquier momento que notes que estás perdiendo la concentración y que estás metiendo una «preocupación» de otras cuestiones que no sean el tema que deberías [REDACTED] de cosas en que pensar. Reserva unos minutos durante los descansos para solucionar las cosas que han interrumpido tu concentración.



[REDACTED] muy frecuente para la concentración, que debemos **abandonar**. Existen muchas **estrategias** que puedes utilizar para **mantener** tu **concentración**:

- [REDACTED] y el tiempo que pierdes “soñando”.
- Cuando notes que estás “soñando”, [REDACTED] para asociar concentración en tus estudios y mesa de estudio. Te [REDACTED]
- Después de una buena sesión de estudio, concédete a ti mismo un **tiempo** de dos o tres minutos **para soñar** despierto como recompensa por un largo periodo de concentración.



PARTE 2ª: "Factores de tipo **AMBIENTAL**".

⊖ CUESTIONARIO: "El lugar de estudio"

Responde con sinceridad, rodeando con un círculo.

- | | | | |
|---|----|----|----|
| 1.- [REDACTED]. | SI | ¿? | NO |
| 2.- Es [REDACTED], silencioso y sin interrupciones. | SI | ¿? | NO |
| 3.- La [REDACTED] es para mí solo. | SI | ¿? | NO |
| 4.- [REDACTED] | SI | ¿? | NO |
| 5.- Estudio sin distraerme con el [REDACTED]. | SI | ¿? | NO |
| 6.- [REDACTED]. | SI | ¿? | NO |
| 7.- Estudio con [REDACTED] siempre que puedo. | SI | ¿? | NO |
| 8.- La [REDACTED] contrario a la mano con la que escribo. | SI | ¿? | NO |
| 9.- Tengo una [REDACTED] para cuando hay poca luz natural, adaptarla en una posición que no me moleste ni haga sombras. | SI | ¿? | NO |
| 10.- La [REDACTED] da luz blanca (luz fría). | SI | ¿? | NO |
| 11. [REDACTED] para que entre aire puro con oxígeno. | SI | ¿? | NO |
| 12.- [REDACTED] es amplia para trabajar con todos los materiales. | SI | ¿? | NO |
| 13.- La [REDACTED] de la mesa es cómoda para trabajar. | SI | ¿? | NO |
| 14.- La [REDACTED] tiene respaldo y su altura me permite apoyar los pies en el suelo. | SI | ¿? | NO |
| 15.- Los [REDACTED] los tengo en un lugar, perfectamente ordenados, para encontrar lo que necesito rápidamente. | SI | ¿? | NO |
| 16.- Tengo un [REDACTED], reservado para colocar a la vista horarios, fechas de exámenes, entrega de trabajos, ... | SI | ¿? | NO |



- 17.- La [redacted] es agradable, ni frío ni calor. SI ¿? NO
- 18.- En el [redacted] no tengo cerca ni juguetes ni objetos que me distraigan. SI ¿? NO
- 19.- Me [redacted] de estudiar cuando me siento. SI ¿? NO
- 20.- Procuro [redacted] limpio el lugar. SI ¿? NO

TOTALES:

--	--	--

Si las respuestas al cuestionario son **afirmativas**, estás estudiando en perfectas condiciones.

Si tienes algunos **NO** escríbelos aquí y proponte la superación de al menos uno por semana, lo conseguirás.

1º.- _____

2º.- _____

3º.- _____

4º.- _____

5º.- _____

6º.- _____

7º.- _____



● La **habitación** ha de estar perfectamente **ordenada**. Nuestro cerebro establece relaciones, positivas o negativas, con todo lo que nos rodea. Haz todo lo posible para que tu **ambiente** te genere **bienestar**, ya que son muchas horas las que debes pasar allí.

● Acostúmbrate a **estudiar** en el **mismo lugar** - que generalmente será tu habitación - donde **debes tener** **ordenado**: libros, diccionarios, material escolar, etc. Este lugar ha de ser personal y encontrarte en él **facilita**.

● La **mesa** debe ser de tamaño lo suficientemente grande para poder estudiar, dibujar y realizar los ejercicios. Algunas veces hay que trabajar con mucho material a la vez. **Los objetos** entorpecen el trabajo y dificultan la concentración mental.

● La **silla**. Su altura debe permitir que los pies estén completamente apoyados en el suelo cuando las rodillas estén en ángulo recto. Se trabaja mejor sentado en una silla dura que hundidos en un confortable sillón o estirados en la cama.

● El **lugar de estudio** debe tener los **factores** que contribuyan a distraerte. Evita los ruidos, conversaciones, televisión, etc. No dudes en avisar a todos que no vas a estar disponible (fuera móvil e internet). Y en casa **coloca** «No molesten» para avisar que estás estudiando y que respeten tu estudio.

● No confundas "entorno agradable", **confort**, así, una silla demasiado blanda, la calefacción alta, equipo de música o auriculares, televisión o vídeo juegos... en la habitación de estudio, son totalmente contraproducentes y una tentación contra la concentración. Elimínalos.



● Cuando hay que compartir la habitación con un hermano, lo mejor es que cada hermano disponga de un [redacted] [redacted] cajones propios con llave, etc. En una palabra, que el rincón de trabajo sea el reflejo de la propia personalidad donde el estudiante se sienta tan ambientado que apenas encuentre motivos de distracción.

● Es imprescindible un [redacted] [redacted] Cuando uno de los dos tiene que estudiar, todo lo demás tiene que esperar. El estudio en ese espacio tiene prioridad y facilitar la concentración es el objetivo.



● Mantenerse concentrado frente a un ambiente ruidoso cuesta mucho esfuerzo. Para estudiar se necesita [redacted] [redacted] una concentración máxima en el trabajo.

● Hay que [redacted] [redacted] como la música o la conversación. Los sonidos con sentido, aunque sean menos intensos, pueden distraer más que los ruidos sin sentido. Acostumbrarse al ruido artificial es más fácil que al ruido producido por las conversaciones de tu familia o vecinos. Evítalo.

● **Estudia sin música.** Muchos pretenden engañarse a sí mismos y a sus familias diciendo que con música se concentran mejor, es falso [redacted] [redacted], no se logra el mínimo necesario de atención para concentrarse. Al principio te costará, pero si te acostumbras a estudiar sin música, rendirás y te concentrarás el doble.

Para los que estéis [redacted] mientras estudiáis, sólo está permitida para algunas actividades como es dibujar, pasar apuntes a limpio o realizar trabajos manuales que requieren poca concentración. Una **música suave** de fondo (estaciones de Vivaldi, *conciertos de Brandenburgo de Bach* o *Música acuática de Handel*) con el [redacted], en caso de tener que neutralizar otros sonidos que pueden resultar molestos. Pero no olvides seleccionar siempre, [redacted].



Por tanto, aquellas [redacted] tendrían que contestar a las siguientes preguntas: *¿Cuántas veces he centrado mi atención más en la música que en el estudio? ¿Rendiría más sin música?*

En conclusión, cada uno debe reflexionar cómo ha de generar su **autocontrol** para sacar más rendimiento en su tiempo dedicado al estudio personal. No se trata de autoengañarse. Es preferible, tener una total concentración mientras [redacted] para ayudar a relajarse.



[redacted] de **iluminación suficiente** para que no produzca fatiga en el lector. Tanto un exceso como un defecto de luz es perjudicial. La iluminación debe estar bien distribuida y sin resplandores, para evitar que los ojos se fatiguen excesivamente.

[redacted] y ha de provenir del lado contrario a la mano con que se escribe, para evitar sombras. Se debe combinar una iluminación indirecta general de la habitación (bombilla de bajo consumo) con una iluminación directa sobre la mesa de estudio. Es muy práctica [redacted] adaptable a la posición que más convenga y con [redacted] que debe estar a unos 45 cm. aproximadamente del documento de estudio.



Se ha demostrado que [redacted], así mismo se sabe que el exceso de calor influye de forma negativa en el rendimiento físico e intelectual. La **temperatura ideal** oscila entre **20 y 22 °C**. Si mantienes el cuarto fresco (no frío) te concentrarás con más facilidad y estudiarás mejor. La excesiva calefacción adelanta la fatiga, no sólo por la mayor temperatura, sino que además hay tipos de estufas que consumen oxígeno y cargan el ambiente. [redacted] y aumenta en anhídrido carbónico. Por eso, [redacted] de estudio para renovar el aire y retrasar así la aparición de la fatiga. Si no hay [redacted] pronto aparecen dolores de cabeza y sensación de malestar, por el exceso de anhídrido carbónico en el aire.



Las emisiones eléctricas, los calefactores, los acondicionadores de aire, los ambientes cerrados, ... pueden ser perjudiciales, porque producen una gran cantidad de iones positivos.

Sin embargo,

El **aire cargado** con **iones negativos** tiene un **efecto beneficioso** para el funcionamiento del organismo en general y de la corteza cerebral en especial.

que respiras puedes hacer lo siguiente:

- Ventilar la habitación con frecuencia.
- Poner cerca un recipiente con agua.
- Colocar alguna planta natural a tu alrededor.



La **manera** de **sentarse** influye en el **estado de ánimo**, que a su vez **determina** la **actitud** con la que se **estudia**. Lo más conveniente es sentarse con la *espalda recta o ligeramente inclinada hacia adelante*. La postura ha de ser relativamente cómoda. La altura de la mesa y la silla deben ser adecuadas y ésta con respaldo. Hay **posturas** (tumbado en el sofá, en la cama, etc.) que provocan sueño y **no** son, por tanto, **adecuadas** para estudiar.



Para **repasar** puede que a veces, te convenga **levantarte y pasear** mientras memorizas lo estudiado, ya que además de cambiar de postura y estirar la musculatura, **al estar de pie, el corazón late a un ritmo diez veces superior por minuto**. De este modo llega más sangre al cerebro (el flujo de oxígeno aumenta entre un 5 y un 15 por ciento), que activa el sistema nervioso central y estimula las neuronas. Quizá te sorprenda lo que unos minutos de repaso o reflexión de pie pueden hacer, inténtalo.



El **cerebro** funciona con una compleja fórmula electrolítica que se debe mantener en **equilibrio**, como la batería de un coche.

Los expertos en enseñanza recomiendan [REDACTED] según el peso corporal, la temperatura y el nivel de actividad. Por otro lado, el agua es mejor que el café, el té o las bebidas gaseosas. Estas bebidas actúan como diuréticos y, en consecuencia, el cuerpo necesita más cantidad de agua para reponer el líquido eliminado. Por todo ello, reduce el consumo de refrescos, té y café. [REDACTED]

[REDACTED] de la que darás pequeños sorbos continuamente.



▪ **No** cedas a la tentación [REDACTED]. Esto facilita que distraigas tu atención y dificulta que veas y escuches bien.

▪ [REDACTED]. No interpretes mal ni sus actos ni sus palabras. Ellos y ellas te pueden ayudar mucho ... ¡están ahí para eso! Piensa, además, que son personas que probablemente *"necesitan y aprecian tu afecto tanto como tú necesitas y disfrutas con el suyo"*.

▪ [REDACTED] con los **graciosos** de la clase.

▪ Lleva siempre [REDACTED], pero deja en casa el innecesario.

▪ Revisa tu [REDACTED] y procura que no se te olvide anotar nada.



☀ Ejercicios implicativos.

- **[REDACTED] ambiente escolar** físico y social.

- Una vez que hayas descrito ese ambiente, indica cosas **[REDACTED]**.

- Explica **[REDACTED]** en tu Ambiente Escolar y que puede estar influyendo negativamente en tus estudios.



BIBLIOGRAFÍA

- ALCOLADO, M. (2009): *“Enséñale a estudiar. Técnicas y ejercicios para que tu hijo rinda al máximo en sus estudios”*. Barcelona, Cúpula.
- BALLEMATO PRIETO, G. (2005): *“Técnicas de estudio: el aprendizaje activo y positivo”*. Madrid, Pirámide.
- BASCUÑANA, A. (2005): *“Trucos y consejos para estudiar”*. Madrid, Edimat.
- CASTILLO ARREDONDO, S. y otro (2008): *“Enseña a estudiar, aprende a aprender”*. Madrid, Pearson Alhambra.
- CREMADES, R. (2004): *“Aprender a estudiar. Claves para mejorar la eficacia en el estudio”*. Málaga, Arguval.
- FERNÁNDEZ RODRIGUEZ, C. (2007): *“Aprende a estudiar. Cómo resolver las dificultades en el estudio”*. Madrid, Pirámide.
- LORENZO GALES, M.N. (2003): *“Técnicas de estudio”*. Barcelona, Océano.
- NAVARRO RODRÍGUEZ, P. (2003): *“Mis claves del éxito para estudiar mejor”*. Barcelona, Planeta.
- OLCESE, A. (2010): *“Cómo estudiar con éxito”*. Barcelona, Amat.
- SALAS PARRILLA, M (2007): *“Cómo preparar exámenes con eficacia”*. Madrid, Alianza.
- SÁNCHEZ MARTÍN, R. (2010): *“Aprender a estudiar: técnicas de estudio”*. Granada, Ada Book.
- SERRATE, R. (2009): *“Guía eficaz para prevenir el fracaso escolar”*. Madrid, Laberinto.
- TIERNO, B. (2007): *“Cómo estudiar con éxito. Una guía para potenciar el éxito del estudiante”*. Barcelona, Grijalbo.
- VALLES ARÁNDIGA, A y otro (2007): *“Cómo estudiar. Ejercicios prácticos”*. Madrid, CEPE.
- VARGAS FERNÁNDEZ, D. (2010): *“Hábitos y técnicas de estudio”*. Madrid, CEP.