

Primeramente, se entiende la **educación** como el conjunto de conocimientos que una persona adquiere a lo largo de su vida a fin de tener un buen desarrollo personal dentro de la sociedad en la que vive.

En segundo lugar, el **estudio** es una actividad personal y consciente en la que se ponen en funcionamiento todas las capacidades personales con el fin de conocer y analizar aquellos datos y técnicas que ayudan a la persona en el desarrollo personal antes mencionado.

Dicho estudio debe ser realizado con respecto a los contenidos que se especifiquen, además de ser trabajado siguiendo una serie de pautas que en su conjunto se denominan **técnicas de estudio**.

Estas técnicas de estudio ayudan a adquirir unos correctos hábitos de estudio que mejoran la capacidad intelectual del alumno, así como su rendimiento académico.

Esos correctos hábitos de estudio se agrupan en nueve distintos apartados.

Antes de empezar a tratar esos nueve apartados, no hay que olvidar dos aspectos:

1. Hay que sentir la actividad estudiantil como una **profesión** más, a la cual es necesario dedicar un tiempo y un esfuerzo importantes de manera constante.
2. En el estudio es absolutamente necesaria una cierta dosis de **motivación** en el alumno. Aunque no le guste estudiar o lo que estudia, el alumno debe sentir que el estudio que realiza es algo

necesario, si bien no necesariamente placentero o agradable.

El primer apartado se refiere al **ambiente de estudio**. Es necesario conseguir un ambiente favorable de estudio: material, físico, afectivo y social.

Éstas son las claves para lograr un buen **ambiente material**:

- ❖ Lugar de estudio no errante, sino fijo.
- ❖ Mínimo nivel de ruido.
- ❖ Mesa amplia.
- ❖ Silla cómoda y adecuada a la altura de la mesa.
- ❖ Presencia de una estantería, donde se tenga todo aquello que se pueda necesitar (libros de texto, diccionarios...).
- ❖ Lugar bien iluminado, ventilado (incluso en invierno) y climatizado (pero sin excesivo calor).

**Ambiente físico:**

- ❖ Tiempo necesario de sueño nocturno (hay que tener en cuenta que la falta de sueño nocturno no se compensa durmiendo por las tardes o los fines de semana).
- ❖ Régimen alimenticio adecuado (muchas frutas y verduras, bastante legumbre y pescado y dulces y carnes moderados), no olvidando un desayuno tranquilo y generoso en alimentos (cereales, fruta, leche...).
- ❖ Práctica deportiva regular y/o caminar con frecuencia.
- ❖ Postura corporal correcta, principalmente con la espalda recta.

### **Ambiente afectivo:**

- ❖ Encontrar un sentido a la vida (disfrutar del día a día, dar importancia a las cosas buenas sin olvidar las negativas, procurar sentirse feliz...).
- ❖ Conocer objetivamente, de manera realista, las cualidades y limitaciones propias.
- ❖ Afrontar con realismo las frustraciones, dándolas la importancia que tienen en verdad y aprovechándolas para mejorar en el futuro.

### **Ambiente social:**

- ❖ Apoyo imprescindible de la familia, que debe implicarse activamente en el aprendizaje del menor, interesándose en todo momento por lo que aprende y hace en el colegio (nunca yendo en contra del colegio o de los profesores delante del menor).
- ❖ Convivencia con los amigos.
- ❖ Relaciones de amistad con sus iguales.

### **Preguntas para la reflexión personal:**

1. ¿Qué significado tiene el término **educación** en frases como "Desde luego, ese chico no tiene educación. Ni siquiera saluda por la escalera"?
2. ¿Es cierto que una persona con buenos **estudios** puede adaptarse mejor a una sociedad como en la que vivimos, con probables cambios de puesto de trabajo?
3. Para tener éxito en el **estudio**, ¿qué son más importantes, las técnicas de estudio o las ganas de estudiar?
4. Según el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, **profesión** es "empleo, facultad u oficio que alguien ejerce y por el que recibe una retribución". Entonces, ¿ser estudiante es una profesión? Recuerda: *retribución* es "recompensa o pago de algo".

5. ¿Es posible que el estudiante sienta más **motivación** en su trabajo si está rodeado de personas motivadas también en sus profesiones o tareas?
6. ¿La luz natural es mejor que la artificial para conseguir un perfecto **ambiente material** de estudio?
7. ¿Hago bien en poner a mi hijo/a una **televisión** en su habitación?
8. ¿Debo **desayunar** yo mismo/a bien y tranquilo/a para que mi hijo/a haga lo mismo?
9. Según los expertos, si los padres crían a sus hijos en una especie de **burbuja artificial de felicidad constante**, cuando les surjan las primeras dificultades en la vida, no sabrán responder a ellas.
10. ¿Le miro a mi hijo/a con regularidad sus cuadernos, su agenda y sus libros? ¿Le pregunto **cómo le va en el colegio**, no contentándome con "Bien", sino cuestionándole por lo que ha aprendido y pidiéndole detalles de las clases, del ambiente del colegio y de los profesores?