

Factores que influyen en el estudio



Información extraída de: Alcántara Traperó, M.D. (2010). Importancia de las técnicas de estudio para el alumnado. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 36, 1-8.

FACTORES COGNITIVOS



INTELIGENCIA GENERAL

Es la capacidad intelectual de cada persona. En función de si es mayor o menor, la persona tendrá más o menos facilidad para el estudio (comprensión, recuerdo y relación de la información, resolución de problemas, etc.)



ACTITUDES ESPECÍFICAS: creencias, metas, interés

Se refiere a la forma en que la persona concibe y afronta el aprendizaje: no es lo mismo pensar que estudiar cierta materia del colegio es una pérdida de tiempo a pensar que es una materia interesante y que merece la pena conocer.



CONOCIMIENTOS PREVIOS

Nuestra memoria es como una biblioteca en la que se van guardando ordenadamente nuestros conocimientos. ¿Sabías que cuando nos cuentan una información nueva que tiene relación con algo que ya sabíamos la recordamos con mucha más facilidad? Esto ocurre tanto en la vida diaria normal como en el ámbito académico: comprende bien una lección y las cosas que te cuenten en un futuro que tengan que ver con ella las aprenderás y recordarás más y mejor.



PRÁCTICA INTELLECTUAL HABITUAL

Es mucho más sencillo estudiar y aprender temario nuevo cuando la persona está acostumbrada a hacerlo. Por este motivo las personas que llevan mucho tiempo sin estudiar y deciden volver a retomar el estudio encuentran grandes dificultades al principio pero luego, poco a poco, pueden hacerlo con mayor facilidad y efectividad.



MATERIAL DIDÁCTICO

Aunque es un factor externo, está relacionado y es muy importante. Un libro de texto o unos apuntes claros y comprensibles facilitará mucho el estudio, mientras que un material farragoso, con ejemplos poco claros (o sin ellos) y en el que se den muchos rodeos para explicar los conceptos lo que hará será dificultar el proceso de aprendizaje y requerir más tiempo de estudio del necesario.

FACTORES SOCIALES

ADAPTACIÓN
FAMILIAR

SOCIABILIDAD

ADAPTACIÓN
AL GRUPO

Aunque a primera vista estos factores pueden parecer secundarios, en realidad juegan un papel fundamental para el correcto desarrollo del niño/a así como para el proceso de aprendizaje.

FACTORES SOCIALES

ADAPTACIÓN FAMILIAR

Las características familiares en cuanto a funcionalidad, estabilidad y contacto con la escuela influyen de forma directa en el estudio:

- **Inestabilidad familiar:** mudanzas continuas, divorcios, problemas económicos, etc. Generan estrés, miedo y ansiedad en el niño/a dificultando que pueda concentrarse en estudiar.
- **Disfuncionalidad:** presencia de malos tratos o discusiones frecuentes, conductas adictivas, etc. Causarán las mismas consecuencias que la inestabilidad familiar.
- **Comunicación con la escuela:** cuanto más fluida y frecuente sea mayor será la unidad en la línea de educación y aprendizaje del menor.

FACTORES SOCIALES

SOCIABILIDAD

Es la capacidad para establecer relaciones interpersonales. Comienza a adquirirse en el entorno familiar y continua desarrollándose en la escuela y, posteriormente, en los diferentes entornos en los que se moverá cada persona.

Una sociabilidad adecuada ayudará a que el niño/a establezca relaciones correctas tanto con los profesores como con sus compañeros de clase, lo cual facilitará un ambiente agradable y más propicio para el aprendizaje escolar.

Del mismo modo que las alteraciones en el entorno familiar influyen de manera negativa en el estudio, así también las dificultades interpersonales pueden generar estrés y tristeza, de modo que los recursos atencionales y cognitivos del niño/a se centrarán en estas problemáticas antes que en lo académico

FACTORES SOCIALES

ADAPTACIÓN AL GRUPO



Hace referencia al grupo de clase.
Una correcta adaptación a este grupo posibilitará un clima de respeto y trabajo adecuado, favoreciendo el aprendizaje propio y el de los compañeros, creando amistades y relaciones interpersonales edificantes y, en definitiva, un espacio de crecimiento no sólo académico sino también personal.

FACTORES EMOCIONALES

¿Los percibes en tu día a día?

MOTIVACIÓN

Es la actitud ante la tarea que se debe realizar: aquello que nos empuja a hacerla con el objetivo de lograr algo con la misma.

AUTOCONCEPTO

Es la imagen que la persona tiene de sí misma, es decir, de sus capacidades (sus puntos fuertes y débiles), y la valoración que hace de ello. Cuando es adecuado posibilita la fijación y cumplimiento de objetivos, lo cual aumenta la motivación.

MADUREZ

Cada tipo de contenido requiere un cierto grado de madurez para poder ser entendido y aprendido.

También es necesaria para poder organizarse y anteponer el estudio al placer, venciendo la pereza, el cansancio o la falta de ganas.

ANSIEDAD

Estado de angustia, nerviosismo, miedo y preocupación. Al estar en esta situación los recursos atencionales se centran en aquello que nos preocupa, quedando pocos recursos disponibles para el estudio en esos momentos.

ESTABILIDAD EMOCIONAL

Es la capacidad para no dejarse llevar por las emociones, siendo capaz de entenderlas y manejarlas de forma adecuada. Si no se consigue ocurre lo mismo que con el estado de ansiedad.

EXPECTATIVAS ACERCA DEL ESTUDIO

Creencias y pensamientos acerca del contenido que se está estudiando y la esperanza de su aprendizaje. Unas expectativas negativas (por ejemplo, que no tiene sentido el contenido estudiado, si no se está de acuerdo con él o no se entiende) perjudicará el aprendizaje.

ACTITUD

La actitud ante el estudio viene a ser cómo lo concebidos: si simplemente es una tarea de memorizar para salir airoso del examen, o si realmente es aprender de una forma activa e, incluso, interesante. Ya se puede imaginar cuál de estas dos actitudes es la más adecuada y beneficiosa.

LUGAR DE ESTUDIO



TRANQUILIDAD

Pío Pío Pío...

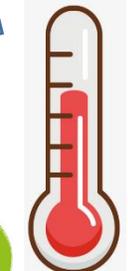
Bla bla bla...



RUIDO-SILENCIO



TEMPERATURA



17°-22°



ILUMINACIÓN



FACTORES CONDUCTUALES



CONDUCTA EN CLASE

La actitud del alumno en el aula tiene una gran influencia, pudiendo facilitar o perjudicar en gran medida el resultado del aprendizaje académico:

- Si el alumno atiende al profesor, hace preguntas, toma apuntes, etc. Comprenderá mucho mejor y más rápido el temario.
- Si habla con los compañeros, interrumpe o no presta atención luego le será mucho más difícil saber qué es lo que tiene que estudiar y entenderlo bien.



HÁBITOS DE ESTUDIO

Estudiar de forma diaria, empezando a la misma hora y dedicando cada día un tiempo determinado favorecerá que el estudiante adquiera unos hábitos y un ritmo de estudio, lo cual hace posible que se pueda llevar el temario al día, realizando así un aprendizaje progresivo en lugar de darse el atracón a estudiar justo antes del examen, el cual es poco efectivo en cuanto a aprendizaje y tampoco garantiza el aprobado.



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Pueden ser muy positivas para el alumno, puesto que posibilitan que haga deporte, actividades en grupo, que aprenda destrezas concretas (como tocar un instrumento o pintar), etc. Pero al mismo tiempo también pueden ser un riesgo, ya que un exceso de extraescolares puede llevar a no disponer del tiempo necesario para el estudio.

FACTORES FISIOLÓGICOS

ESTADO DE SALUD GENERAL

Es muy importante, ya que cualquier problema de salud puede generar alteraciones en el estudio, especialmente en los niños/as más pequeños que aun no disponen de las herramientas necesarias para gestionar el malestar.

FATIGA FÍSICA

El exceso de actividad puede generar una fatiga física continua que permanece incluso tras haber dormido.

Es necesario cuidar los tiempos de descanso y reservar momentos para “desconectar”, ya que estudiar de lunes a domingo y de forma continuada terminará por agotar y “quemar” al estudiante. También es necesario ser cuidadoso y no exceder con el número de actividades extraescolares.

SUEÑO

Es un gran enemigo del estudio, ya que cuando tenemos sueño y estamos cansados cuesta mucho más concentrarse, comprender y recordar, lo cual genera además mucha frustración debido a la percepción de que no se está aprovechando el tiempo de estudio.

Es preferible una siesta de 30min antes de estudiar cuando se está muy cansado a empezar a estudiar directamente.

ALIMENTACIÓN

Una alimentación adecuada favorecerá un buen estado de salud y unas condiciones físicas y mentales más adecuadas, lo cual favorecerá a su vez el proceso de aprendizaje.

Por el contrario, la falta de ciertas vitaminas y nutrientes podrá ocasionar déficits en el organismo afectando de manera negativa a la salud y la condición física y mental.

¿TE HA PARECIDO INTERESANTE?

Si quieres saber más sobre este tema no dudes en seguir consultando nuestra página web e informándote sobre nuestros talleres de técnicas de estudio y estrategias de motivación.

