

# CONDICIONES BÁSICAS DE ESTUDIO

---

## Lugar y Horario de Estudio

Ing. José Alvarado. C.

# REQUISITOS PARA GENERAR CONDICIONES BÁSICAS DE ESTUDIO

Para lograr conseguir el mayor rendimiento posible y alcanzar los objetivos con éxito deberá ser necesario poner en práctica algunas **técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje** como, por ejemplo:

- Generar un **ambiente adecuado** para el estudio, teniendo en cuenta aspectos como el espacio, la iluminación, el mobiliario, la temperatura, etc.
- Conocer cómo la **postura, la alimentación y el descanso contribuyen a mejorar la concentración**. De esta manera conocerá en qué momentos del día se puede aprovechar más el tiempo de estudio y dar la importancia debida a las horas de sueño.

# REQUISITOS PARA GENERAR CONDICIONES BÁSICAS DE ESTUDIO

- **Planificar el estudio** mediante un calendario y hacer uso de las **nuevas tecnologías**.
- Investigar cuáles son las **técnicas de estudio más adecuadas** para cada persona en función de sus hábitos y de sus habilidades.
- Seguir los mejores **consejos para afrontar los exámenes**, lo que incluye dormir las horas suficientes o hacerse un breve esquema de respuesta después de leer todas las preguntas

# **FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA GENERACIÓN DE LAS CONDICIONES BÁSICAS DE ESTUDIO**

## **1. Factores Externos:**

Los factores externos son aquellos elementos que, aunque son propios del estudio en sí, realizan una acción facilitadora o entorpecedora del desarrollo de las tareas del estudiante.

## **2. Factores Internos:**

Los Factores Interno son aquellos que dependen exclusivamente del alumno y no del entorno que lo rodea

# FACTORES EXTERNOS

Dentro de estos factores debemos considerara los siguientes:

- 1. El lugar de estudio**
- 2. El horario de estudio**
- 3. El estado físico**

# FACTORES EXTERNOS

## 1. El lugar de estudio:

- Se debe cuidar la ergonomía del espacio de estudio
- Si es posible, que el **espacio de estudio esté aislado**, lejos de focos de dispersión (como tv, video-juegos, etc).
- No es la mejor opción hacer los deberes o estudiar en lugares como la sala, donde a menudo hay distracciones de todo tipo.

## FACTORES EXTERNOS

### 1. El lugar de estudio:

- La **iluminación adecuada**, resultando especialmente recomendable la luz natural. Si se trata de luz artificial es preferible combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa, sino se puede producir fatiga.
- Se debe **permitir el ingreso de aire** con cierta frecuencia a la sala de estudio.
- Es importante que el lugar de estudio **sea siempre o casi siempre el mismo**.
- El estudio es mejor que se realice en el **hogar**, otros lugares a menudo proporcionan indirectamente mayores focos de distracción, especialmente si se coincide con amigos o compañeros.

# FACTORES EXTERNOS

## 2. El horario de estudio:

- El horario de estudio es muy importante sobre todo en lo relativo a la adquisición de un hábito que nos ayudará a mantener la atención, al mismo tiempo que el hábito permitirá que al alumno o alumna le resulte más fácil iniciar sus actividades.
- Es beneficioso el uso de rutinas en nuestro quehacer, de modo que a medida que internalizamos éstas nos resulta mucho más sencillo realizar aquella tarea, aunque resulte una actividad que no sea de nuestro agrado.

## FACTORES EXTERNOS

### 3. El estado físico:

- ✓ El estado físico del estudiante conviene que esté en condiciones óptimas, es decir, que el tiempo de estudio se realice en las horas en las que el alumno se encuentre menos fatigado, de mejor ánimo y se haya alimentado convenientemente.
- ✓ Para mantener este buen estado físico resulta importante introducir pausas en el tiempo de estudio, conviene tener en cuenta que los periodos de atención concentrada más prolongados son de unos 45 minutos o 1 hora máximo, siendo recomendable introducir pequeñas pausas después de este tiempo.

# FACTORES INTERNOS

Los más importantes son los siguientes:

1. **El estado afectivo**
2. **Los métodos de estudio**

# FACTORES INTERNOS

## 1. El estado afectivo:

En relación con el estado afectivo debemos contemplar diferentes aspectos o variables, todas ellas de índole muy relevante:

- a) La **motivación**
- b) El **control emocional**
- c) La **actitud**

## FACTORES INTERNOS

### a) La motivación

En primer lugar, debemos considerar la motivación como posiblemente el aspecto más importante de cara al estudio.

Podemos hablar de 2 tipos de motivación:

La motivación **intrínseca**, y

La motivación **extrínseca**.

## FACTORES INTERNOS

### a) La motivación

La **motivación extrínseca** responde a las consecuencias positivas o negativas que puede acarrear nuestra conducta, moviéndonos a actuar, o al contrario a inhibir nuestras acciones o conductas.

La principal motivación externa proviene de la consideración que los padres promuevan por medio de premios y recompensas que puedan recibir (las cuales es preferible que no sean de carácter material), así como la voluntad de agradar y cumplir las expectativas familiares y también en relación con la motivación que promuevan los docentes en el ámbito académico.

## FACTORES INTERNOS

### a) La motivación

No obstante, la **motivación intrínseca** es la más importante, es el motor que mueve a uno mismo sin necesidad de un apoyo externo, es decir, podríamos hablar de la motivación que tenemos para llegar a unas metas que nosotros mismos nos aplicamos, ya sea por conseguir las mejores notas o por aprender aquellos contenidos que nos resultan interesantes).

En definitiva, la motivación responde a retos, retos que nos marcamos nosotros mismos o que nos marcan desde fuera.

## FACTORES INTERNOS

### **b) El control emocional:**

El control emocional, este está muy relacionado con la tendencia a presentar ansiedad ante las tareas de estudio, es frecuente que se presente problemas de ansiedad que generen un bajo rendimiento académico, el cual posiblemente no esté relacionado con una baja capacidad de estudio o problemas de aprendizaje, sino que además la anticipación del fracaso y el “nerviosismo” dificultan en gran medida el correcto desarrollo de habilidades tan importantes como la concentración o la recuperación de información retenida.

En cambio, aquellos estudiantes que presentan un correcto control emocional pueden incluso obtener mayores resultados en una tarea de evaluación, ya que su relajación les permite reflexionar y plantearse las cuestiones de forma más serena, con lo que sus resultados, seguramente, serán más positivos.

## FACTORES INTERNOS

### c) La actitud:

Podemos hablar de actitud como la predisposición que tenemos ante la realización de cualquier tarea, de este modo la actitud condicionará en gran medida la calidad de nuestra respuesta.

Así pues, en conformidad con nuestra predisposición, ya sea positiva o negativa, actuaremos de una forma u otra, facilitando nuestro rendimiento positivo o por lo contrario entorpeciéndonlo.