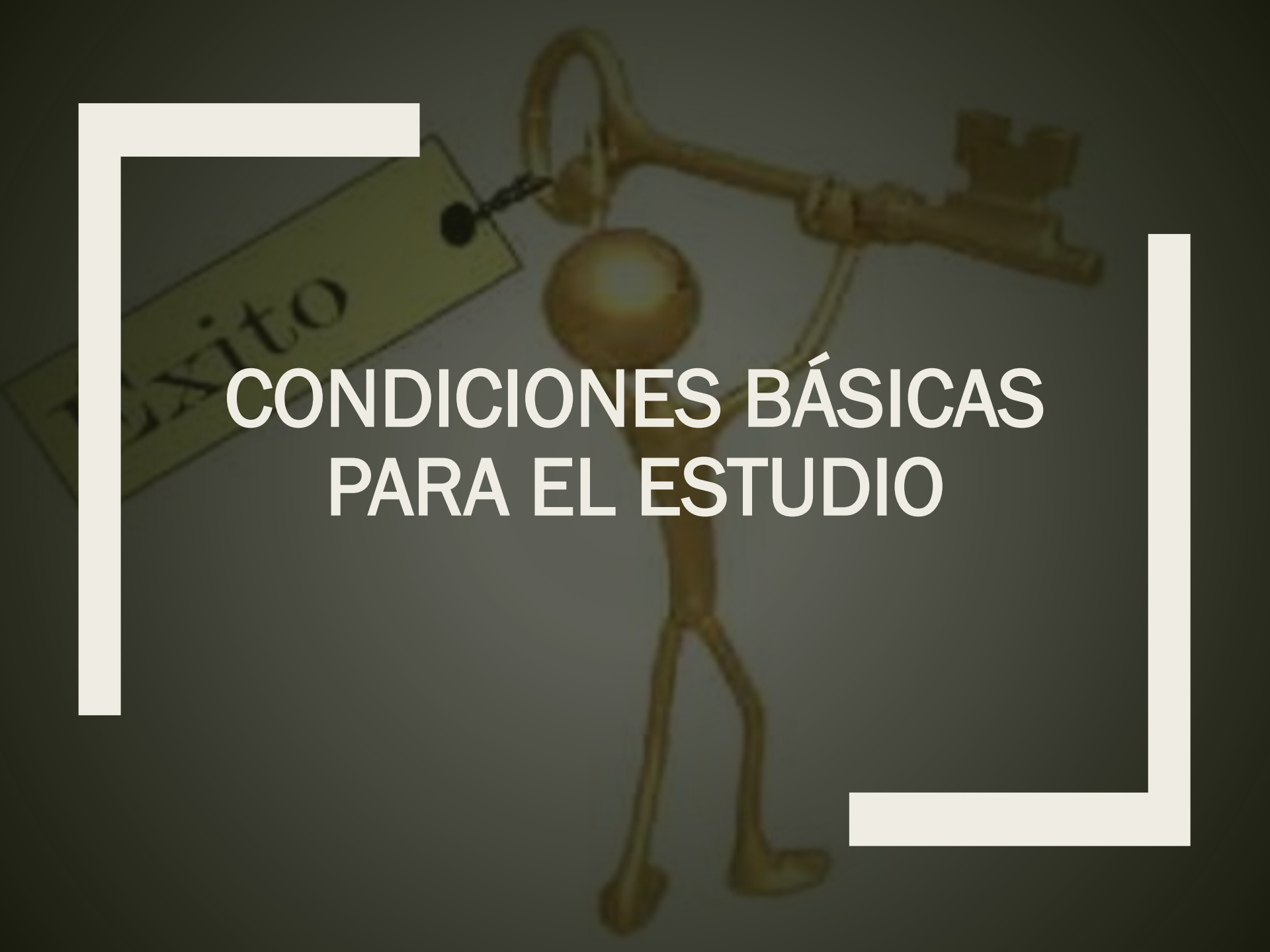


CONDICIONES BÁSICAS PARA EL ESTUDIO

Condiciones básicas para el estudio

Factores

1. Ambientales

a. Lugar de estudio
b. Temperatura del ambiente
c. El ruido y la música
d. La iluminación
e. La ventilación
a. El mobiliario
   - Mesa
   - Silla
   - Estantería

2. Físicos

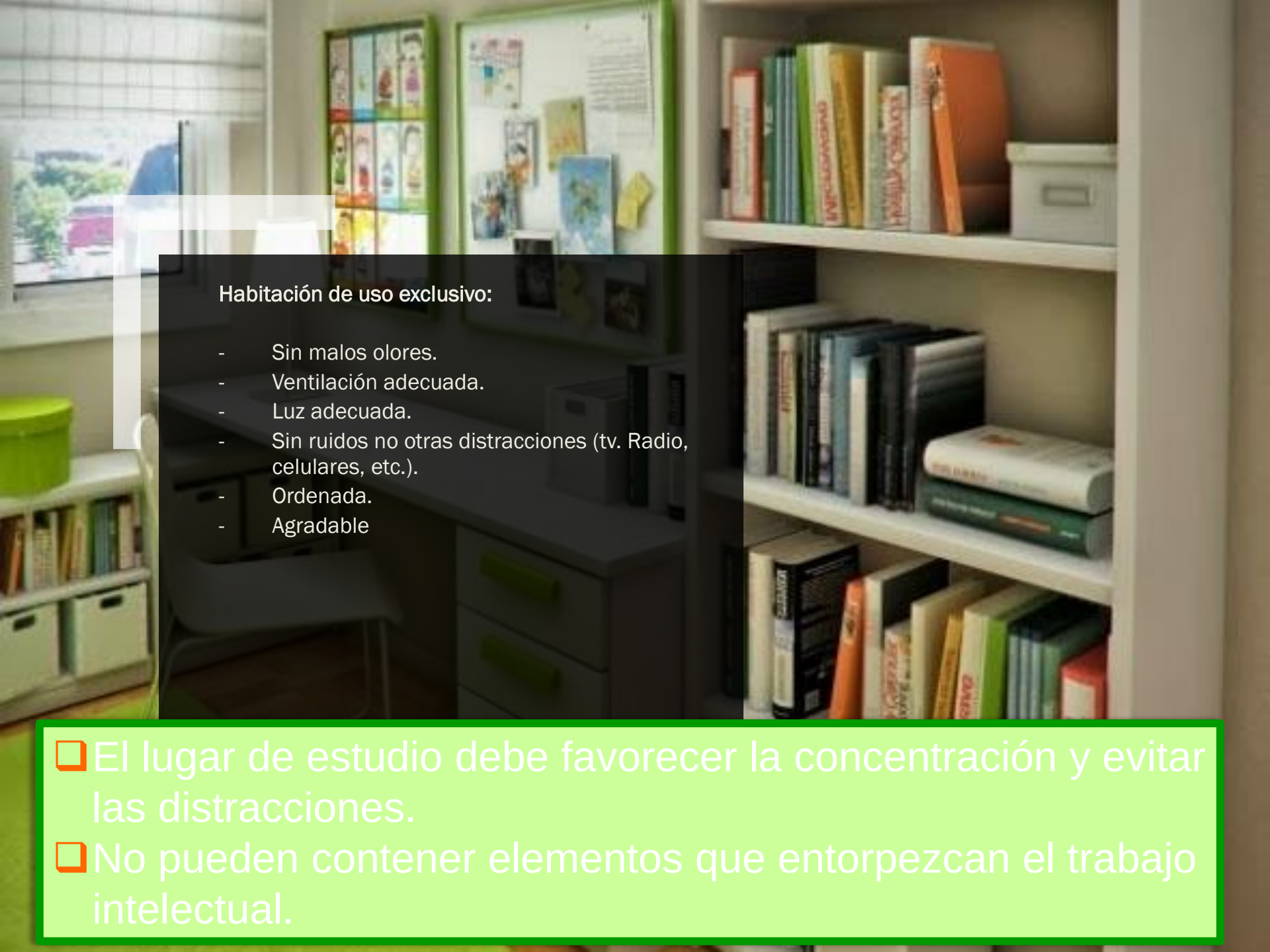
a. El sueño y el descanso
b. La alimentación
c. El ejercicio físico
d. El material bibliográfico

3. Psicológicos

a. La motivación
   - Interna
   - Externa

FACTORES AMBIENTALES

¿ESTÁS SEGURO DE QUE ESTE LUGAR DE ESTUDIO ES EL ADECUADO?



Habitación de uso exclusivo:

- Sin malos olores.
- Ventilación adecuada.
- Luz adecuada.
- Sin ruidos no otras distracciones (tv. Radio, celulares, etc.).
- Ordenada.
- Agradable

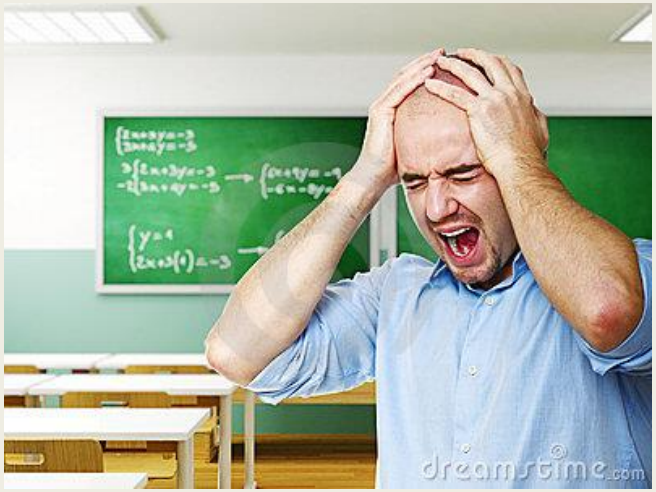
- El lugar de estudio debe favorecer la concentración y evitar las distracciones.
- No pueden contener elementos que entorpezcan el trabajo intelectual.

Los dos dificultan la concentración

Temperatura y ambiente

- Para la actividad mental la temperatura ideal es 18 y 22 grados.
- El frio produce inquietud, nerviosismo
- El calor produce sopor, inactividad.

El ruido y la música

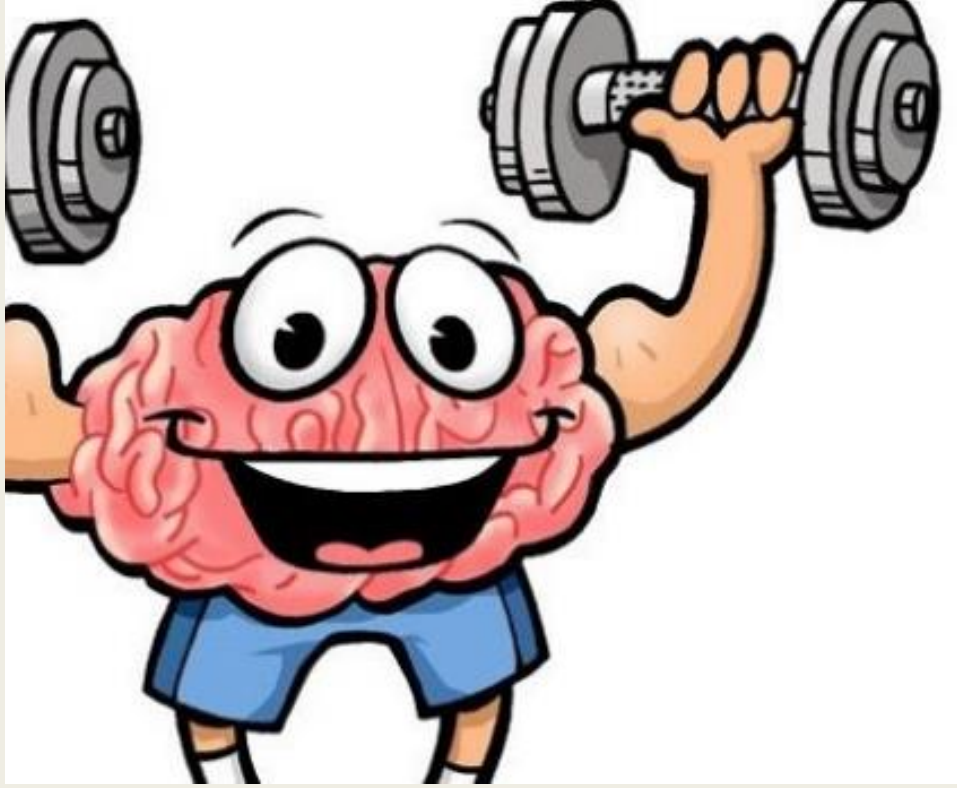


- ✓ Son elementos externos de la distracción que dificultan la concentración y desvían la atención.
- ✓ A más concentración necesitamos mas silencio

La música se debe utilizar cuando se estén realizando trabajos mas ligeros que no requieran mucha concentración.

La iluminación

1. Es preferible la luz natural.
2. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con que se escriba para no hacer sombras. Lo mismo con la luz artificial.
3. Que no sea demasiada débil o demasiada intensa.
4. No proyectar directamente a los ojos.
5. La mas adecuada es la luz blanca en el escritorio y otra que ilumine toda la habitación.



La ventilación

1. El aire que respiramos debe tener una buena cantidad de oxigeno.
2. La mala oxigenación en el cerebro produce malestar general, cansancio, sopor.

El mobiliario

Mesa: debe ser plana, amplia y sin objetos de distracción

Silla: debe ser simple, recta. La altura debe de acuerdo con la de la mesa y del estudiante.
La espalda apoyada en el respaldo de la silla

Estantería: mantiene los materiales ordenados y a la mano

2. FACTORES FÍSICOS

El sueño y el descanso

¿Qué pasa cuando duermes?

Tu cerebro se recarga

Tus células se regeneran

Tu cuerpo libera hormonas

Establecer hábitos regulares de sueño y de relajación.
Dormir entre 7 y 9 horas. Lo importante no es la cantidad sino la calidad del sueño

La alimentación

Evitar estudiar después de haber ingerido alimentos

La alimentación variada y ligera

En horas regulares evitando largas horas con el estómago vacío

Una buena alimentación es la garantía de una buena salud e influye positivamente en el estudio

El ejercicio físico

La mayoría de los estudiantes lleva una vida sedentaria por que pasan largas horas sentados en clase y estudiando

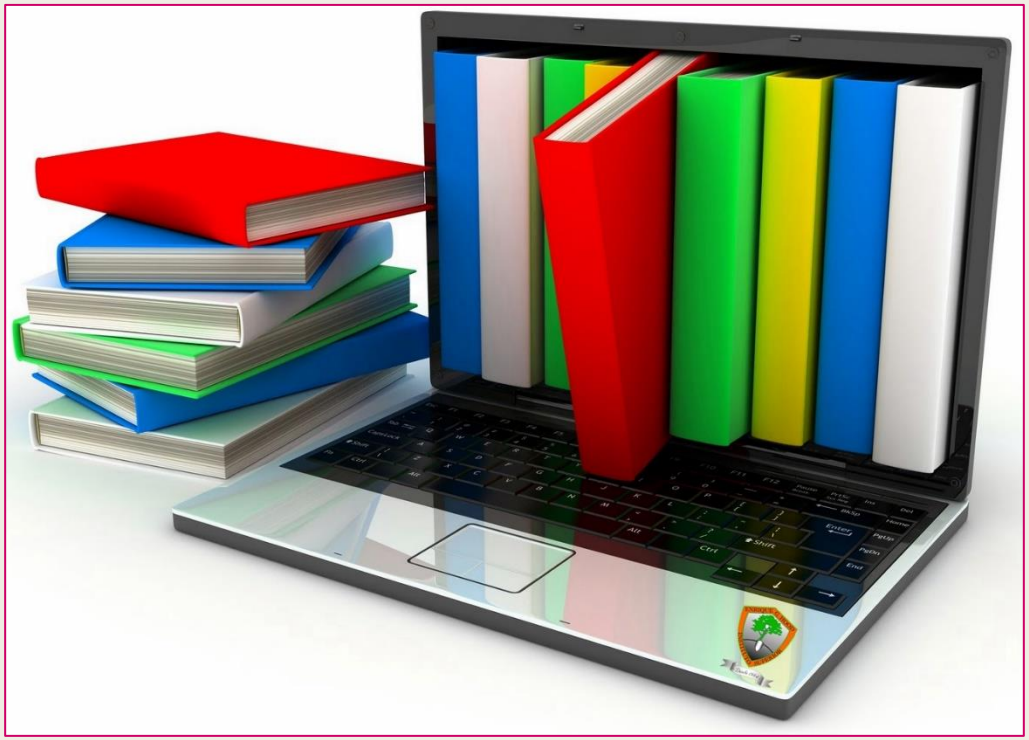
Un horario diario debe incluir algún tipo de ejercicio físico

Hacia la mitad del estudio es conveniente realizar algún tipo de ejercicio o movilización física para activar la circulación.

Material bibliográfico

Enciclopedias

Libros



Diccionarios

webgrafía