

HÁBITOS DE ESTUDIO (I): CONDICIONANTES



PROGRAMA PARA LA
MEJORA DEL ESTUDIO
CEIP AZORÍN-CALP

TALLER DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO
5º de Educación Primaria

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- a) Conocer los condicionantes que intervienen en el estudio.
- b) Aprender a evaluarlos.
- c) Modificar las condiciones que entorpecen el estudio.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD

1. Condicionantes del estudio:

- Ambientales.
- Materiales.
- Fisiológicos.
- Psicológicos.

2. Prácticas:

- a. ¿Estudian bien o mal?
- b. Revisión del cuestionario “Condicionantes del estudio”.

CONDICIONANTES DEL ESTUDIO

CONDICIONANTES DEL ESTUDIO

Condicionantes **ambientales**

- Lugar de estudio
- Iluminación
- Temperatura
- Ventilación
- Tranquilidad

Condicionantes **materiales**

- Mesa
- Silla
- Panel de corcho
- Estantes

Condicionantes **fisiológicos**

- Descanso
- Alimentación
- Postura corporal
- Ejercicio físico
- Visión

Condicionantes **psicológicos**

CONDICIONANTES DEL ESTUDIO

Lugar de estudio:

- Lugar fijo para estudiar.
 - Preferiblemente la habitación o despacho.
 - Si no es posible, elegir otro lugar, que reúna las mismas condiciones.
- Bien iluminado, fácil de ventilar y sin muchas cosas que puedan distraer (posters, juegos, revistas, música, ruidos...).



Iluminación:

- Intensidad suficiente para no forzar la vista y evitar deslumbramientos.
- Natural cuando sea posible.
- Flexo con bombilla de 60w (o con luz equivalente), que ilumine directamente lo que estás haciendo.
- Entrada por el lado contrario al que se escribe.
- Posibilidad de combinarla con luz general homogénea.

Tipos de deslumbramiento



DESLUMBRAMIENTO DIRECTO



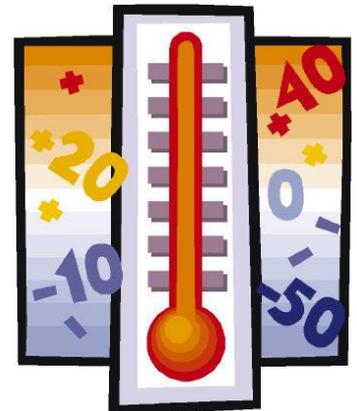
DESLUMBRAMIENTO INDIRECTO

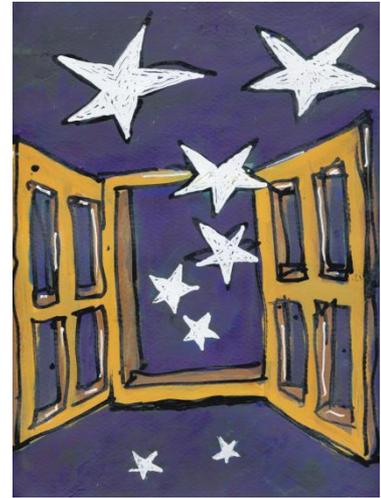
Directo: Se produce por la visión directa de fuentes de luz (bombillas, radiación solar, etc.).

Indirecto o por reflexión: es consecuencia de la reflexión de fuentes de luz sobre superficies de gran reflectancia, las cuales se comportan como fuentes luminosas secundarias (techos, paredes, mobiliario, cristales, etc.)."

Temperatura: 18-22 grados.

- *Exceso de calor:* provoca amodorramiento.
- *Exceso de frio:* hace que estemos más pendientes del frio que de aquello que tenemos que estudiar.





Ventilación:

- Ventilación natural.

El oxígeno hace que el cerebro se mantenga despierto.

- Abrir la ventana de vez en cuando para renovar el aire.



Lugar tranquilo:

- Evitar ser molestado/a.
- Evitar exceso de ruidos (tele, radio, tráfico, gente hablando...).
 - Disminuye la concentración.
 - Provoca ansiedad.
- Se puede utilizar música relajante a un volumen muy bajo.

CONDICIONANTES MATERIALES

Mesa de estudio:

- Ni demasiado alta ni demasiado baja.
- Podemos apoyar los brazos con el tronco recto.
- Superficie mate para no provocar reflejos.
- Amplia, para dejar las cosas.
- Colocamos encima únicamente aquello que necesitemos para la actividad.





Silla:

- Altura permite poner los pies en el suelo y las piernas flexionadas en ángulo recto.
- Asiento y respaldo serán rígidos o ligeramente acolchado.
- Respaldo vertical o ligeramente inclinado hacia atrás.

Estantes:

- Organizar los materiales de estudio.
- Tener todo a mano.



Panel de corcho:

- Horarios de clase y de estudio.
- Cosas importantes...



Mi lugar de estudio...



CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS

Dormir lo suficiente. Al menos 8 horas diarias.

Efectos de la falta de sueño:

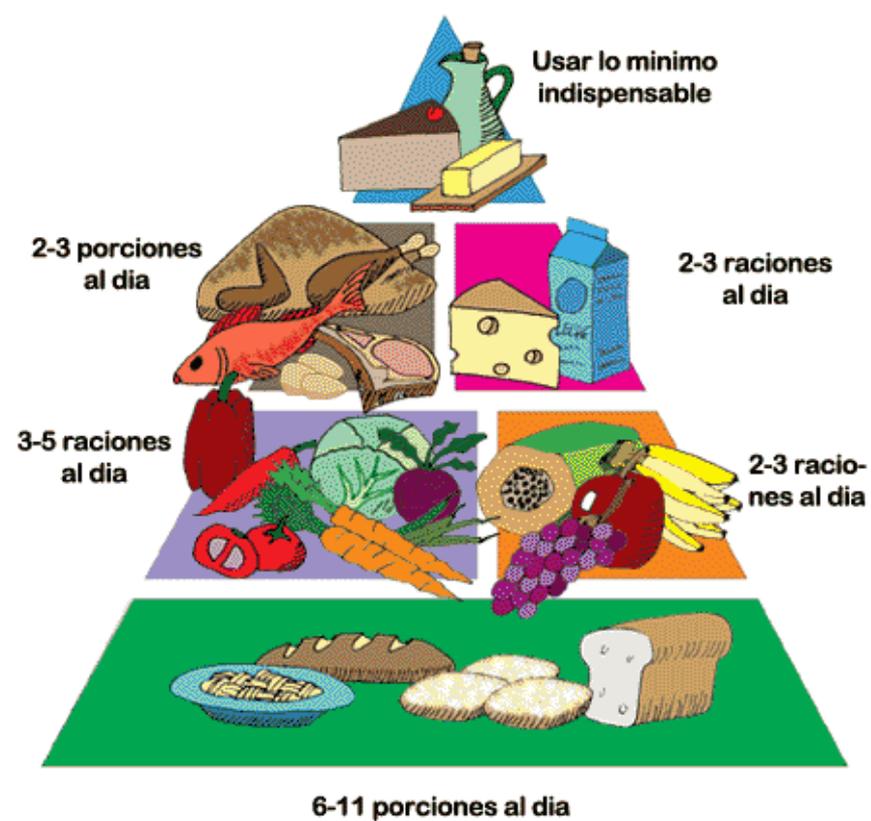
- Problemas de concentración.
- Disminución alerta mental.
- Inquietud.
- Descenso del rendimiento escolar.

...



Alimentación:

- Comer de todo.
- Moderar el uso de excitantes (ej. coca-cola), grasas y azúcares.
- Desayunar bien.
- En el recreo, mejor un bocadillo o pieza de fruta que un producto de bollería industrial.

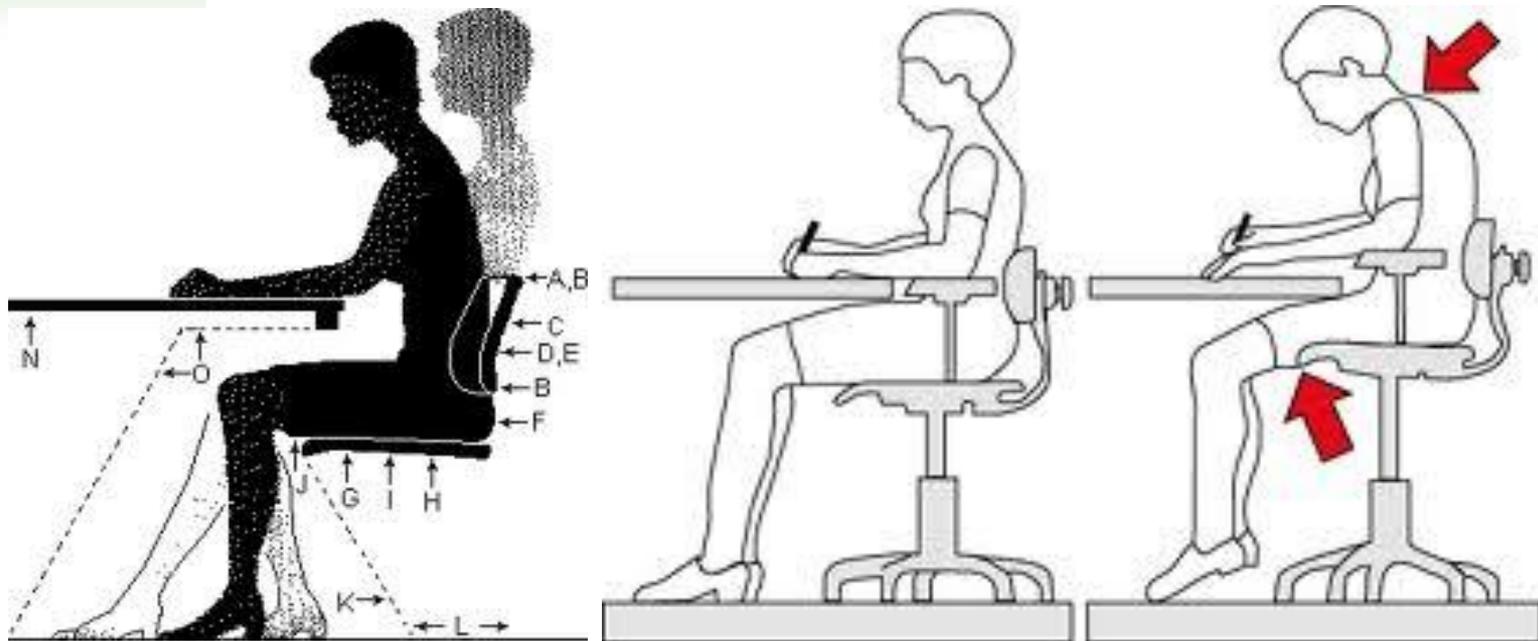


Postura corporal:

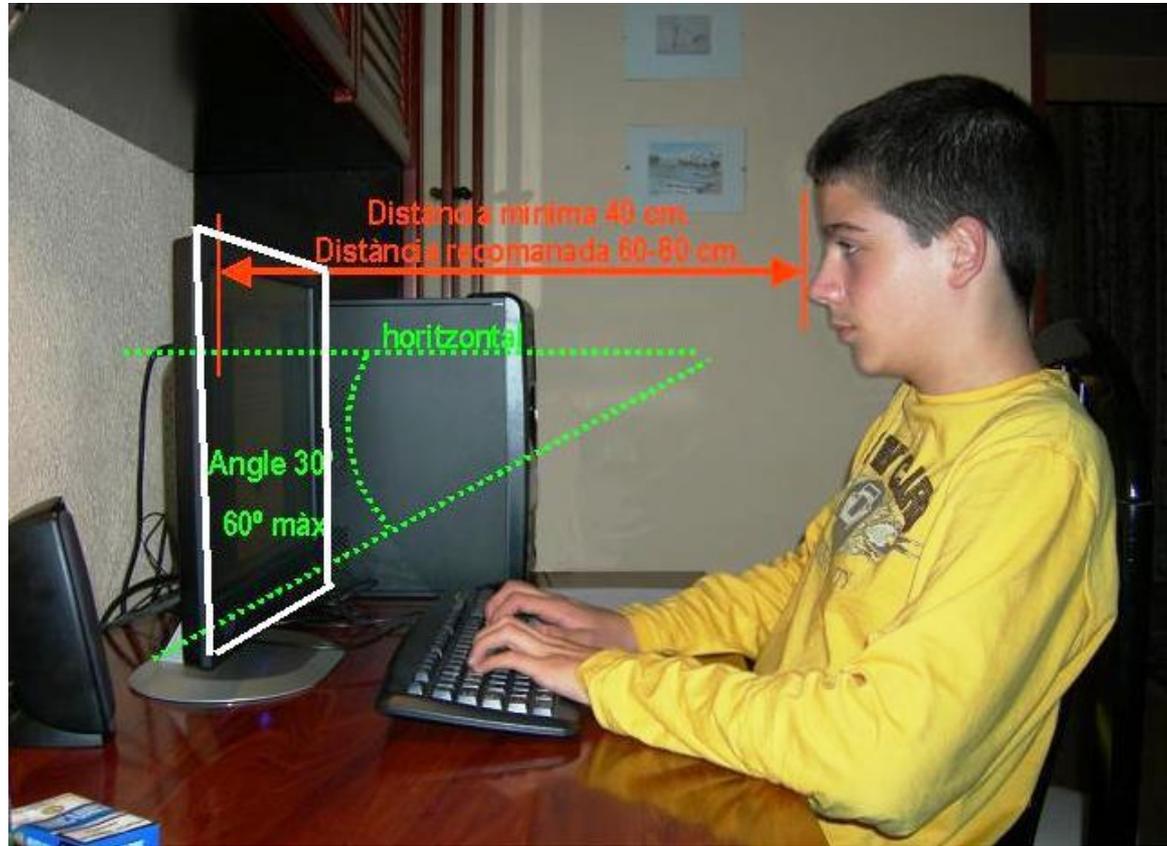
- Sentado/a en una silla con la espalda recta.
- Si tenemos que leer, mantener recto el material de lectura.
- Si tenemos que escribir, es mejor que lo mantengamos ligeramente inclinado.
- Un atril de mesa puede facilitar las actividades de copiado, cuando la tarea no exija escribir en el propio libro.



CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS



También en el ordenador...



Y la mochila...

Correctamente colocada:

- De las dos asas.
- Bien ajustada.
- Dejando que se apoye sobre la zona lumbar de la espalda.

Evitar el exceso de peso.

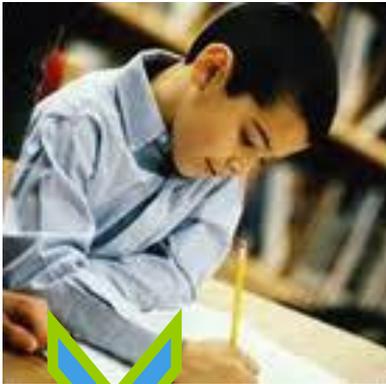
- Carga no debe superar el 10% del peso del niño/a.

Mochila de ruedas:

- Asa regulable en altura para evitar posturas forzadas.



¿Posición correcta o incorrecta?



CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS





Ejercicio físico:

- Practicar algo de ejercicio de forma habitual.

Y cuando estudiamos...

- Levantarse y estirar las piernas de vez en cuando.
- Realizar ejercicios de relajación muscular.

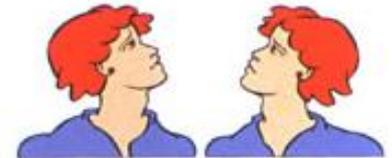
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.



Cuidar la vista:

- No acercar demasiado los ojos al texto o papel donde se escribe. (máximo aproximado: 30 cm.)
- Establecer periodos de descanso.
- Realizar ejercicios de relajación ocular:

Dirigir la vista al suelo, al techo, mirar por la ventana...

Cerrar los ojos y apoyar la parte gruesa de las palmas de las manos durante unos segundos sobre las cuencas de los ojos.

Repetir tres o cuatro veces.

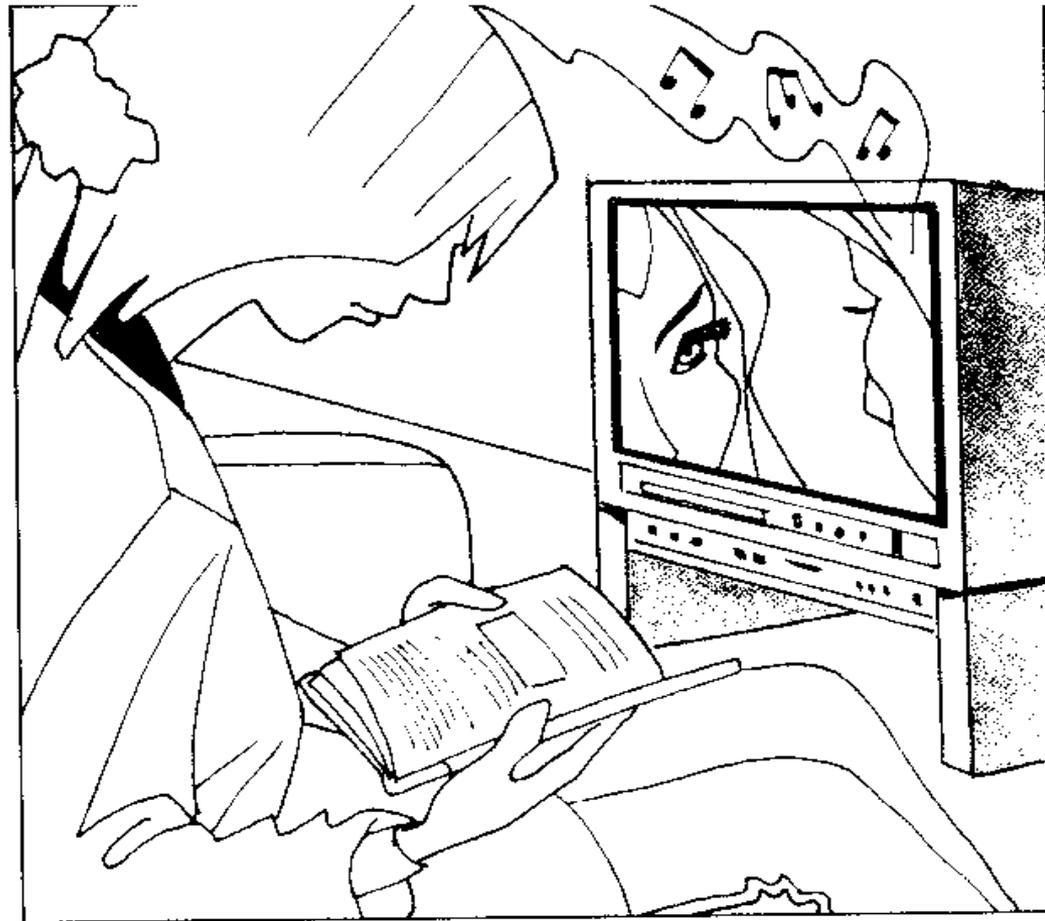
CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS

- a) Actitud positiva hacia el estudio.
- b) Conocer las propias limitaciones y potenciales.
- c) Fijarse metas realistas.
- d) Confiar en uno mismo.
- e) Controlar el propio nivel de ansiedad.
- f) Saber que muchas cosas no salen bien a la primera, sino que es a través de la constancia y el esfuerzo como se alcanzan.

PRÁCTICA 1:

¿ESTUDIAN BIEN O MAL?

¿ESTUDIA
BIEN O MAL?



¿ESTUDIA
BIEN O MAL?



¿ESTUDIA
BIEN O MAL?



¿ESTUDIA
BIEN O MAL?



¿ESTUDIA
BIEN O MAL?

