

# UNIDAD 2: CONDICIONANTES DEL ESTUDIO



PROGRAMA PARA LA  
MEJORA DEL ESTUDIO  
CEIP AZORÍN-CALP

## TALLER DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Tercer ciclo de Educación Primaria

# OBJETIVOS DE LA UNIDAD 2

- 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 2

## 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

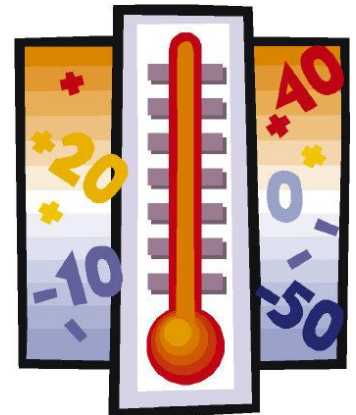
**Directo:** Se produce por la visión directa de fuentes de luz (bombillas, radiación solar, etc.).

**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.

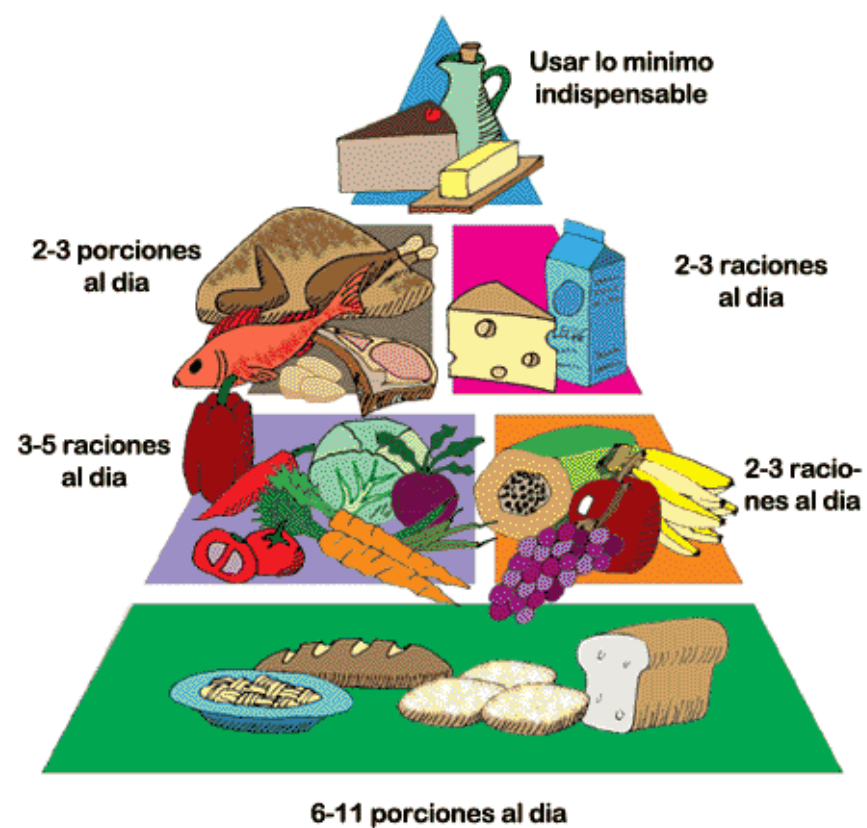
...





## 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.

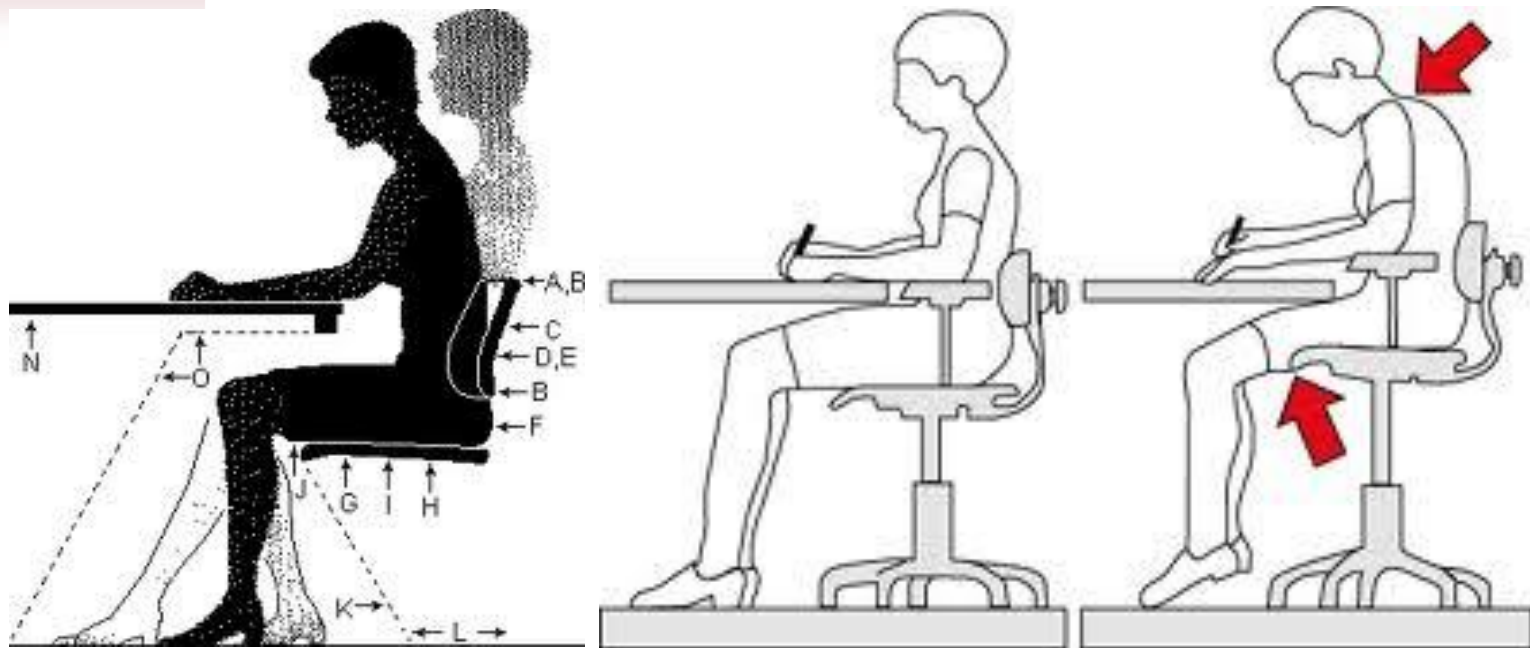


### ***Postura corporal:***

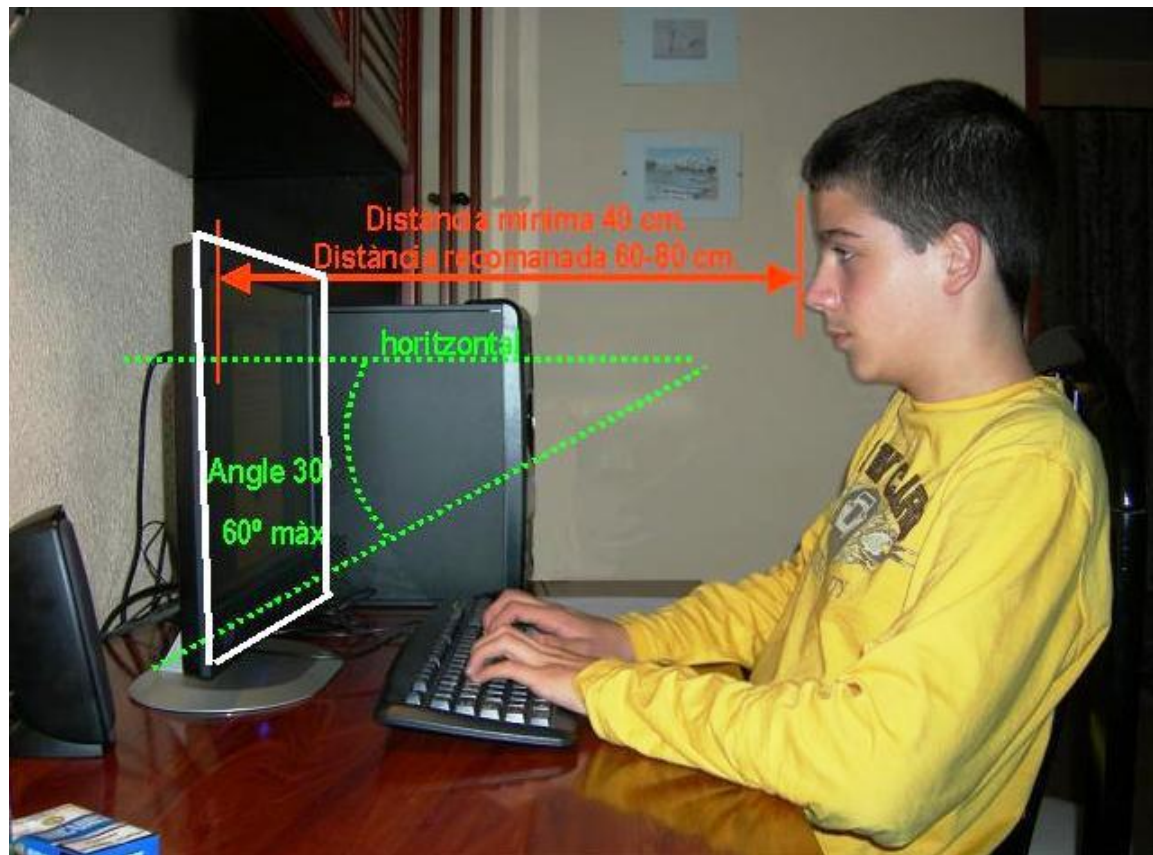
- Sentado/a en una silla con la espalda recta.
- Si tenemos que leer, mantener recto el material de lectura.
- Si tenemos que escribir, es mejor que lo mantengamos ligeramente inclinado.
- Un atril de mesa puede facilitar las actividades de copiado, cuando la tarea no exija escribir en el propio libro.



# 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.

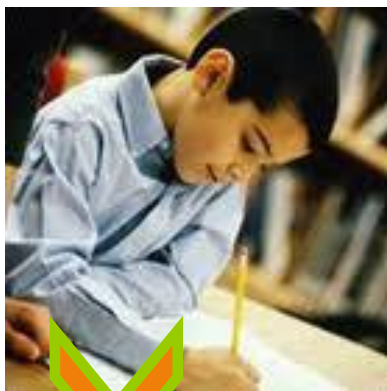
- Carga no debe superar el 10% del peso del niño/a.

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.



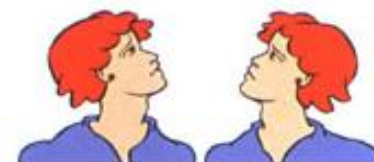
# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



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 acercarse 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.

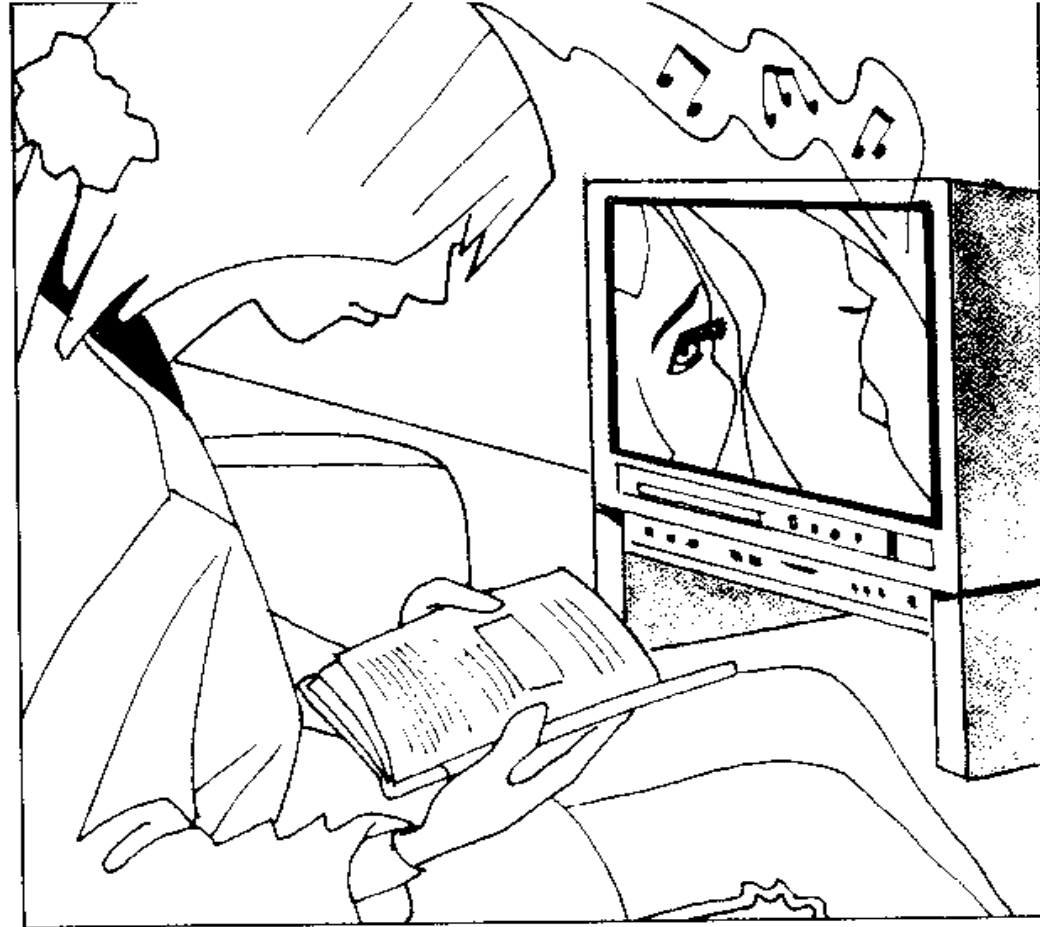
## CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS

- 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?



**PRÁCTICA 2:  
REVISIÓN DEL CUESTIONARIO  
“CONDICIONANTES DEL ESTUDIO”**

**CUESTIONARIO**  
**“Condicionantes del estudio”**

**TAREA:**

- a. Revisar el cuestionario, comparando las respuestas dadas con lo aprendido en la sesión.
- b. Hacer la valoración global, señalando puntos fuertes y débiles, y haciendo propuestas de mejora.

<b>Condicionantes del estudio</b>			
<b>Elemento</b>	<b>Cómo es</b>	<b>Valoración</b>	
Mesa de estudio	Tiene la altura adecuada (permite tener los pies en el suelo y las piernas flexionadas en ángulo).	SÍ	NO
	Es suficientemente amplia.	SÍ	NO
	La superficie no provoca deslumbramiento.	SÍ	NO
Silla	Tiene la altura adecuada.	SÍ	NO
	El asiento es rígido o semirrígido.	SÍ	NO
	El respaldo es recto o ligeramente inclinado hacia atrás.	SÍ	NO
Estanterías	Tengo estanterías reservadas para que pueda colocar mis materiales de estudio.	SÍ	NO
	Están en mi lugar de estudio.	SÍ	NO



PROGRAMA PARA LA  
MEJORA DEL ESTUDIO

# UNIDAD 2: CONDICIONANTES ESTUDIO

**Próxima sesión: UNIDAD 3 (Planificación del Estudio).**

**Tareas para casa:** (con vuestros padres u otros familiares)

- a) Leer el dossier de la unidad 2.
- b) Revisar el cuestionario “Condicionantes del estudio”, comparando las respuestas dadas con lo aprendido en esta sesión, e intentando corregir, dentro de lo posible, los puntos débiles.

**No olvidéis:** anotarlo en la agenda.