



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

condiciones óptimas de estudio condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio condiciones óptimas de estudio



condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio
condiciones óptimas de estudio

condiciones óptimas de estudio

Aunque hay que tener muy claro que estudiar requiere **esfuerzo**, también conviene saber que las condiciones en las que el estudio se realiza influyen notablemente en el aprendizaje y el rendimiento final. Las condiciones de trabajo y estudio hacen referencia tanto a las **condiciones ambientales** del lugar de estudio (Ej., temperatura del lugar, control de ruidos, luminosidad, mobiliario adecuado, ventilación, etc.) como a las **condiciones personales** (Ej., fatiga, sueño, preocupaciones, etc.), que pueden facilitar o dificultar el proceso de estudio-aprendizaje.

Así pues, si las condiciones de trabajo y estudio no son las adecuadas, se deben cambiar o modificar, en la medida de lo posible, para facilitar el estudio y aprendizaje.

a

Algunos mitos frecuentes entre los estudiantes

b

¿Cuáles son las condiciones adecuadas de estudio?



a Algunos mitos frecuentes entre los estudiantes

- **“Se estudia mejor con música”**: FALSO. La música se utiliza en muchas ocasiones para ocultar otros ruidos molestos e irregulares que interfieren en el estudio, pero en la mayoría de los casos puede convertirse en un distractor por sí misma. Si tienes que utilizar música de fondo para estas situaciones, usa música adecuada, evitando a tus grupos favoritos o letras en tu idioma, ya que ¡Puedes acabar cantando mientras estudias!
- **“Se estudia mejor durante la noche” “Lo importante es dormir 7 u 8 horas, aunque sea durante el día”**: FALSO. Normalmente estudiar de noche conlleva un cambio en el patrón sueño-vigilia que favorece la fatiga. Es recomendable que aproveches las horas de luz para estudiar y si tienes que recurrir a estudiar por la noche, nunca lo hagas a costa de todo tu tiempo de sueño.
- **“Tras una o dos horas de siesta se estudia mejor”**: FALSO. Las siestas que sobrepasan los 20 minutos alteran el patrón de sueño-vigilia, favoreciendo que te sientas fatigado. Controla el tiempo de siesta, y si es necesario utiliza un despertador.
- **“La gente joven necesita descansar menos”**: FALSO. Ocurre todo lo contrario. La gente joven necesita descansar más que los mayores de 30 años. El sueño es absolutamente indispensable para un estado de salud óptimo. Además está demostrado que a edad joven, dormir las horas recomendadas potencia el rendimiento intelectual y permite asimilar mejor los conocimientos. Aunque las necesidades de sueño son diferentes para cada persona, como regla general es recomendable que duermas en torno a 7 u 8 horas diarias.
- **“Se estudia mejor después de tomar café y/u otras bebidas estimulantes”**: FALSO. Estas bebidas pueden activar en algunas ocasiones, pero no eliminan la fatiga y, lo más importante, recuerda que los estimulantes no sustituyen al sueño.
- **“Se estudia mejor en una postura relajada”**: FALSO. Adoptar una postura que conlleve relajar los músculos del cuello, provoca sensación de sueño. Es recomendable que estudies en una postura erguida y cómoda.

b ¿Cuáles son las condiciones adecuadas de estudio?

Condiciones ambientales

1. El **lugar de estudio** debe ser siempre el **mismo** y ser lo suficientemente **amplio** como para colocar todos los objetos que te serán necesarios para el estudio. Esto te ayudará a adquirir un hábito diario de estudio y te ahorrará esfuerzos innecesarios. También es necesario que esté **organizado y limpio**, ya que un espacio de estudio ordenado es el reflejo de un aprendizaje ordenado.

2. El **mobiliario** debe ser el adecuado para permitir una postura cómoda, pero no demasiado relajada. Es preferible que la mesa y la silla sean regulables, con la finalidad de adecuarlas a tu altura. La mesa debe estar ordenada (evita materiales u otros objetos que puedan distraerte del estudio) y los objetos deben estar al alcance de tu mano (coloca las estanterías cerca de la mesa) para lograr un control visual y de alcance. En referencia a la silla, es recomendable que tenga cinco puntos de apoyo en el suelo, y que utilices toda su profundidad para sentarte, a la vez que permaneces en contacto con el respaldo y reposas los pies completamente en el suelo. También puede serte de gran utilidad un tablón de corcho para tener estructuradas y planificadas todas las tareas y usar carteles de advertencia con el objetivo de recordarte aquellas tareas y fechas importantes. Puedes utilizar, por ejemplo, el siguiente sistema: [pendiente] para las tareas sin acabar, [importante] para las tareas que tengan plazos y [urgente] para las que sean de extrema importancia para el desarrollo del estudio. Si es necesario, puedes hacerte con un atril para facilitar el trabajo.
3. **Debe ser tranquilo y silencioso**, es decir, donde nadie pueda molestarte o interrumpirte, que esté alejado de ruidos y distracciones (Ej., radios, televisiones, ordenador, Messenger, móvil, lugar de paso a otras habitaciones, tráfico, etc.). También es recomendable que estudies sin música. La música interfiere en el estudio ya que aumenta la cantidad de tiempo que dedicas y la probabilidad de cometer errores. Aunque “prácticamente” no la estés escuchando, tu atención fluctúa entre el estudio y la radio. Por eso, es recomendable que utilices música de fondo en tareas automatizadas, no para tareas que requieran concentración, procesamiento y razonamiento. Aprovecha las bibliotecas y salas de estudio de tu Facultad, Escuela y/o barrio.
4. **Perfectamente iluminado**, preferiblemente con luz natural, que entre por el lado contrario al que escribes, para así evitar sombras. Si utilizas luz artificial (flexos o lámparas) intenta que ésta llegue lateralmente, que no sea ni muy débil ni demasiado intensa (bombilla de 60W azulada para no deslumbrarte), situándola siempre por debajo de la altura de tus ojos. Es conveniente que en el escritorio utilices materiales sin brillo (mate), para así evitar reflejos que puedan causarte distracción, además de fatiga visual.
5. **Con una temperatura adecuada**, entre 21° y 24° C, y debe estar bien ventilado (abre puertas y ventanas cuando no estudies). Utiliza ropa cómoda y que ayude a regular la temperatura de tu cuerpo, de manera que en invierno conserve el calor y en verano facilite la transpiración. Es muy importante que estés físicamente cómodo y no sientas ni frío ni calor, ya que el frío pone nervioso e incómoda, y el calor invita a la inactividad, dificultando así la concentración y el rendimiento en el estudio.

Condiciones personales

6. **¿Y qué pasa cuando aparece la fatiga?** La fatiga física y/o psicológica es un proceso normal de adaptación que aparece cuando el cuerpo es sometido a una actividad física y/o mental que sobrepasa en frecuencia y/o intensidad a la que estás habituado. Se puede manifestar a través de dificultades para mantener los ojos abiertos, falta de concentración, olvido, irritabilidad, etc. Contribuyen a su aparición variables relacionadas con una alimentación inadecuada, deshidratación, alteración de las horas de descanso, etc. La única forma de combatir esta situación es regular tu descanso, mejorar tus hábitos alimenticios, y planificar en el tiempo todas las tareas de estudio, ocio y trabajo para no sobrecargarte física y mentalmente.
7. **No estudiar inmediatamente después de las comidas** La digestión disminuye el riego sanguíneo del cerebro, de ahí la somnolencia en esos momentos y la mayor dificultad para memorizar conceptos, comprender ideas y fijar conocimientos.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Uso y abuso de sustancias

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales:
asertividad

Cómo ayudar a un amigo
con problemas

Shock cultural

Acné

Estrés