

# EL AMBIENTE DE *Estudio*

*El factor ambiental juega un papel importante en el éxito académico.*

Así como en cualquier profesión, el lugar de trabajo es importante, en el estudio se requiere de algunas condiciones ambientales para conseguir un óptimo rendimiento:

**Exclusividad:** Estudiar en el mismo sitio, para crear un hábito.

**Personalización:** El lugar de estudio debe estar decorado a tu gusto, pero no coloques elementos distractores.

**Orden:** Permitirá localizar con rapidez ese libro, apunte o material que necesites. No olvides que al finalizar, debes regresar todo a su sitio.

**Iluminación:** La luz, natural o artificial, debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escriba para no hacer sombras. Hay



Es recomendable determinar y organizar el lugar de estudio antes de iniciar un nuevo periodo académico.

que cuidar que no sea demasiado fuerte ni demasiado débil, y que no se proyecte directamente a los ojos.

**Ventilación:** Es importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia para evitar dolores de cabeza, mareo, malestar general, cansancio, sopor, que pueden ocurrir por una mala ventilación y afecten tu rendimiento.

**“...una mesa con la amplitud necesaria para disponerse cómodamente con el material, y una silla de respaldo recto serán suficientes para propiciar una situación activa ante el estudio.”**

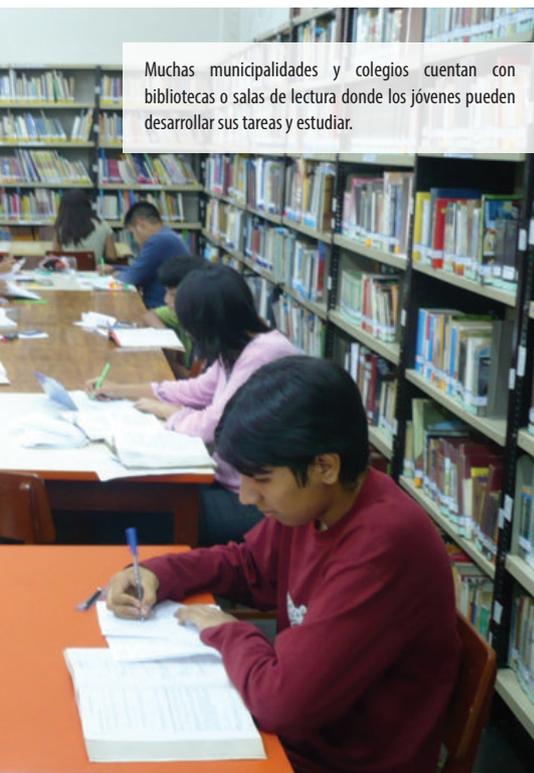
**Temperatura:** Aunque no es fácil de controlar este factor, sobre todo en verano, sí es conveniente saber que para la actividad mental la temperatura ideal ronda entre los 17 y 22 grados. Por encima o por

debajo de estos valores se producen efectos indeseables, sobre todo en periodos largos. Un punto importante en este tema, es el hecho de que haya una temperatura homogénea en la habitación.

**Mobiliario:** Lo ideal sería disponer de una mesa de estudio, una silla y armario-estantería para colocar libros, carpetas y útiles de escritorio. No obstante una mesa con la amplitud necesaria para disponerse cómodamente con el material y una silla de respaldo recto serán suficientes para propiciar una situación activa ante el estudio.

**Bibliotecas:** Son excelentes alternativas, ya que son lugares donde se “respira” conocimiento y puede motivar más tus ganas de estudiar.

Fuente: GOMEZ, C.; GARCIA, A y ALONSO, P. (1991): Procedimientos para aprender a aprender. Madrid: EOS.



Muchas municipalidades y colegios cuentan con bibliotecas o salas de lectura donde los jóvenes pueden desarrollar sus tareas y estudiar.