

FACTORES AMBIENTALES

QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO

1

LUGAR DE ESTUDIO

Selecciona un lugar que te produzca una asociación con el estudio. Puede ser un lugar público como la biblioteca o en tu casa.

2

TEMPERATURA

La temperatura ideal oscila entre 18° y 22° Celsius. El frío excesivo dificulta la concentración. El calor sobre 22° produce somnolencia e intranquilidad.

3

SILENCIO

Trata de estudiar con el menor ruido posible. Si prefieres escuchar música, que sea instrumental.

4

ILUMINACIÓN

La iluminación más aconsejable es la natural. Si utilizas luz artificial, combina la iluminación general del lugar que estudias con la iluminación local de una lámpara de mesa, en una proporción de 3:1 a favor de la local.

5

VENTILACIÓN

El aire de la habitación en que estudias ha de ser renovado aproximadamente cada 6 horas, ya que la habitación se va cargando de anhídrido carbónico, que dificultará la oxigenación del cerebro.

6

POSTURA

Debes evitar sentarte en lugares como sofás, camas y sillones, ya que dificultará realizar acciones como subrayar, resumir, realizar organizadores gráficos, etc.

7

AMENAZAS CONTEMPORÁNEAS

Guarda tu celular cuando estés en tu horario de estudio, así no caerás en la tentación de abrir las redes sociales.



UNIVERSIDAD
MAYOR
para espíritus emprendedores

Vicerrectoría Académica
UNIDAD DE APOYO
ESTUDIANTIL