

## CONDICIONES DE TRABAJO Y ESTUDIO

### ¿Qué son?

Son las condiciones de nuestro lugar de estudio (habitación, materiales, mobiliario..) que nos facilitan o perjudican a la hora de ponernos a estudiar y que han de ser modificadas de manera positiva para que nos faciliten en todo lo posible y nos hagan más cómodo y fácil el aprendizaje.

### ¿Cómo han de ser?

El lugar de estudio, para que nos facilite el aprendizaje, ha de tener las siguientes características:

- a) Debe ser siempre el mismo: lo que facilita la adquisición de nuestros hábitos de estudio y nos ahorrará muchos esfuerzos innecesarios.
- b) Tranquilo: que no haya reuniones ni sea lugar de paso a otras habitaciones.
- c) Silencioso: que esté lo más alejado posible de la radio, televisión, cuarto de estar. Tampoco es conveniente poner música si realmente pretendemos concentrarnos en el estudio.
- d) Perfectamente iluminado, a través de luz natural o artificial (flexor, lámparas...). Ha de estar bien distribuida, que no sea ni débil ni intensa. Debe entrar la luz por el lado contrario al que escribimos para evitar sombras.
- e) Con temperatura adecuada, entre 17 y 20 grados centígrados. Que no exista frío, que nos invita a la actividad física, ni calor, que nos agobia invitándonos al sueño.
- f) Bien ventilado. Ventilar de vez en cuando la zona de estudio abriendo puertas o ventanas.
- g) Con mobiliario idóneo para el estudio.

**LA MESA:** Debe ser amplia. No debe brillar, ya que los reflejos producen cansancio en los ojos. Su altura depender de la del estudiante y de la silla.

**LA SILLA:** Deberá tener respaldo y su altura estar en relación con la de la mesa y el estudiante. Éste deberá poder apoyar los pies en el suelo, mantener la espalda recta en el respaldo y de modo que las rodillas no queden levantadas.

**ESTANTERÍAS:** Colocadas próximas a la mesa de estudio. Permitirán tener todos los libros y material necesario al alcance de la mano, evitando la necesidad de levantarse, con la consiguiente pérdida de tiempo y concentración.

**TABLÓN DE CORCHO:** Puede sernos de gran utilidad para colocar la programación, fechas de exámenes, trabajos, avisos, recordatorios..

h) Organizado y limpio, que no haya juguetes ni cosas superfluas que nos distraigan. El orden contribuye a la eficacia.

i) La colocación del libro debe ser a unos 30 cm de los ojos y perpendicular a la visual.

i) Descanso: Hay que descansar suficientemente todos los días. Procurar levantarse y acostarse todos los días a la misma hora. Las horas de sueño necesarias desde los 8 a los 20 años oscilan entre 8 y 10 horas. Debes descansar y relajarte cuando lleves concentrado mucho tiempo sobre la misma tarea. El estudio resulta más eficaz cuando se realiza en periodos de tiempo no muy largos.