

Planilla de Autoexploración de Ambiente de Estudio



observa, explora, transforma y
registra tu ambiente de estudio



Planilla de Autoexploración de Ambiente de Estudio

fecha:	materia/tarea
tipo de contenido	☐ conceptual ☐ práctico ☐ aplicativo ☐ memorístico
duración de la sesión	lugar

★ Condiciones ambientales observadas (autoexploración)

Indicador	Condición que probaste hoy	muy desfavorable → muy favorable	Observaciones / sensaciones
Música (con letra / instrumental / silencio / sonidos naturales)		12345	
Luz (natural / artificial / mezcla)		12345	
Momento del día (mañana / tarde / noche)		12345	
Orden visual del espacio (ordenado / neutro / desordenado)		12345	
Temperatura (fría / fresca / cálida)		12345	
Distracciones externas (bajas / medias / altas)		12345	
Nivel de comodidad física (silla, postura, escritorio)		12345	
Nivel de motivación percibida		12345	
Concentración lograda		12345	
Retención de lo aprendido (sensación subjetiva)		12345	



Planilla de Autoexploración de Ambiente de Estudio

✦ Prácticas lúdicas experimentadas

Estrategia aplicada hoy	si/no	efectos percibidos
Sesión de variación (probé condiciones distintas de música, luz, etc.)	☐ sí ☐ no	
Jornada día/noche (experimenté en horarios diferentes)	☐ sí ☐ no	
Zonas diferenciadas (cambié de espacio físico según la tarea)	☐ sí ☐ no	
Uso estratégico de música/sonidos (según tipo de tarea)	☐ sí ☐ no	
Control consciente del entorno (orden, temperatura, ventilación)	☐ sí ☐ no	

✦ Ejercicio de integración

✦ A) Reflexión personal guiada

 ¿Cuándo me sentí más concentrado hoy?	
 ¿Qué condiciones estaban presentes?	
 ¿Qué me distrajo o cansó más?	

✨ Ejercicio de integración

🌱 B) Diagnóstico ambiental (mapa rápido)

🌱 Factores que **favorecieron** mi estudio:

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

🌱 Factores que lo **dificultaron**:

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

🌱 C) Plan de ajustes (para la próxima sesión)

🔪 1 ajuste físico/ambiental:

🔪 1 ajuste de rutina/horario:

🔪 ajuste de postura/material:

✨ Ejercicio de integración

🌱 D) Seguimiento (tras unos días)

¿Cómo me sentí al **aplicar** los cambios?

¿Qué **mejoró**?

¿Qué **no funcionó** y debo **ajustar**?



Si este material te ayudó, no dudes en contarme tu experiencia en



www.aprenser.cl/valoraciones



www.aprenser.cl