

### **MANERA AGRADABLE Y EFICAZ DE ESTUDIAR**

Las siguientes indicaciones llevan el propósito de hacerte menos pesada la tarea de estudiar. Si atiendes a estas sugerencias, encontraras que el estudio es una actividad agradable y eficaz.

1. PROCURA ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA. Acostumbra a hacerlo así, del mismo modo que acostumbras a comer a la misma hora. Así como el cuerpo te pide comida, la mente te pedirá estudiar.

2. Si en cada hogar hay un sitio para comer, dormir, jugar, etc., DEBES BUSCAR UN LUGAR APROPIADO PARA ESTUDIAR.

3. PROCURA ESTUDIAR DE DIA; SI LO HACES DE NOCHE BUSCA LA LUZ INDIRECTA. La luz natural es mejor que la artificial. Si estudias de noche, procura que la luz caiga sobre lo que estás leyendo y no sobre tus ojos.

4. VISTETE CON ROPA COMODA CUANDO VAYAS A ESTUDIAR. La ropa “de casa” es para nuestra comodidad. Cuanto más cómodos estemos al estudiar, más agradable y eficaz será nuestro estudio.

5. EVITA ESTUDIAR ACOSTADO. A la persona acostada le invade más fácilmente el deseo de dormir; además, se ve obligada a adoptar posturas incómodas para la lectura, y el exceso de sangre en el cerebro entorpece la posibilidad de aprender.

6. NO COMAS NI INGIERAS LIQUIDO ALGUNO MIENTRAS ESTUDIAS. No se puede atender a dos cosas al mismo tiempo. Estudiar y comer son dos actividades distintas que no deben realizarse al mismo tiempo.

7 PROCURA QUE EN TU MESA O ESCRITORIO NO HAYA OBJETOS QUE TE DISTINGAN. Los objetos ajenos al estudio (pisapapeles, espejos, adornos llamativos, revistas, etc.) dificultan la concentración.

8 PROCURA PROVEERTE DE TODO LO NECESARIO ANTES DE EMPEZAR A ESTUDIAR. Si nos levantamos para buscar algo que no tenemos a la mano (borrador, diccionario, marcador, etc.) encontraremos más motivos de distracción.

9. HAZTE EL PROPÓSITO DE APRENDER ALGO CADA VEZ QUE ESTUDIAS. Así como te preparas para disfrutar de un día libre y planeas que vas a hacer ( jugar, bailar, pasear) al igual prepara tu ánimo para el estudio.

10. SIÉNTATE CORRECTAMENTE CUANDO ESTUDIES. Una mala posición puede causar escoliosis (curvatura de la columna vertebral hacia la derecha o hacia la izquierda).

11. PIENSA DETENIDAMENTE EN EL NOMBRE DEL TEMA QUE VAS A ESTUDIAR. El título da idea del contenido. Si piensas en el nombre del tema que vas a estudiar, el contenido te parecerá conocido.
12. LEE PRIMERO EL TEMA QUE VAS A ESTUDIAR. Conociendo la totalidad del tema, nos informaremos de su contenido y su extensión, a la vez que nos daremos cuenta de las dificultades que presenta.
13. LEE EL TEMA CUANTAS VECES LO NECESITES. Para desarrollar los músculos se requiere ejercicio; así también, la inteligencia requiere de entrenamiento.
14. ATIENDE SIEMPRE A LO MÁS IMPORTANTE. El éxito en la vida está en saber distinguir lo importante de lo secundario; triunfa en ella que pone a lo importante.
15. LEE A UN RITMO MAS QUE NORMAL. Lee con rapidez, pero siempre tratando de entender.
16. CONSULTA EL DICCIONARIO. Si no sabes manejarlo pide ayuda, los diccionarios nos ayudan a comprender lo que estudiamos, pero no todos sabemos manejarlos con la rapidez y eficacia necesarias.
17. LOS CUADROS SINÓPTICOS SIRVEN PARA AYUDARTE A COMPRENDER MEJOR TUS LECCIONES. Si no los entiendes pide explicación, sinópticos quiere decir lo que se puede entender de una sola ojeada. Debemos ponerles atención y no avergonzarnos de pedir ayuda.
18. PROCURA LEER OTROS LIBROS QUE CONTENGAN EL MISMO TEMA QUE ESTAS ESTUDIANDO. Siempre es mejor contar con varias opiniones que con una (dos cabezas piensan mejor que una). Leyendo a varios autores entendemos mejor el concepto.
19. HAZ UN RESUMEN DE LO QUE APRENDISTE. Decir lo necesario en pocas palabras hace más fácil y eficaz nuestras vidas.
20. ESTUDIA DIARIAMENTE PARA QUE EN EPOCA DE EXAMENES HAGAS UN VERDADERO REPASO. Cuando nos preparamos con tiempo, no necesitamos obligar a la naturaleza de nuestro cuerpo ni la de nuestra mente.
21. COMBINA EL TIEMPO DE ESTUDIO CON BREVES DESCANSOS. Los descansos reponen las energías perdidas y nos capacitan para continuar nuestras tareas.