

**REGLAS PARA EL MEJOR FUNCIONAMIENTO DEL ESTUDIO  
SEGÚN WHIPPLE.**

- 1.- Consérvese en buen estado físico.
- 2.- Cuide eliminar o atender los defectos físicos que en ocasiones obstaculizan la actividad mental (vista defectuosa, oído deficiente, dientes cariados, obstrucción nasal o adenoides).
- 3.- Procure que las condiciones de trabajo sean favorables al estudio (luz, temperatura, humedad, ropa, silla, escritorio, etc).
- 4.- Adquiere el hábito de estudiar siempre en el mismo lugar.
- 5.- Fórmese el hábito de estudiar a las mismas horas.
- 6.- Cuando sea posible, prepare por adelantado el tema de una determinada materia inmediatamente después del día de su exposición.
- 7.- Empiece a trabajar con entusiasmo y mucha atención.
- 8.- Adquiera la costumbre de fijar la atención.
- 9.- Mientras trabaje, hágalo intensamente concéntrese.
- 10.- Pero no permita que una atención excesiva la confunda o preocupe.
- 11.- Realice su trabajo con intención de aprender y recordar.
- 12.- Busque un motivo o mejor, varios motivos.
- 13.- Deseche la idea de que trabaja para sus maestros.
- 14.- No pida ayuda mientras no le sea necesaria.
- 15.- Tenga una clara noción de su objetivo.
- 16.- Antes de empezar el trabajo, por adelantado, repase rápidamente la lección anterior.
- 17.- Haga un rápido examen preliminar de la materia a estudiar.
- 18.- Descubra, prácticamente, si obtiene mayor éxito empezando por la tarea más difícil o por lo más fácil cuando se encuentre frente a varios deberes de igual dificultad.
- 19.- En general, mientras estudia use la forma de actividad que será luego exigida cuando se use el material.

- 20.- Dedique la mayor parte de su tiempo y atención a los puntos débiles.
- 21.- Lleve el aprendizaje de todos los puntos importantes más allá del grado necesario para su recuerdo inmediato.
- 22.- Diariamente debe valorar el grado de importancia de los temas que le son presentados, y dedicar sus mayores esfuerzos a fijar permanentemente aquellos que son vitales y fundamentales.
- 23.- Cuando una parte de la información es de importancia notoriamente secundaria y sólo útil por un momento, se justificará que le cancele la atención suficiente para recordarla durante ese momento.
- 24.- Prolongue la duración de sus períodos de estudio lo suficiente como para utilizar el “calentamiento” pero sin llegar al aburrimiento.
- 25.- Cuando sea necesario un repaso, distribuya el tiempo que le puede dedicar en más de un período.
- 26.- Al interrumpir su trabajo, no lo haga solamente en una pausa natural; deje también una señal para poder reanudarlo rápidamente.
- 27.- Después de un estudio intenso, especialmente si se trata de un material nuevo, descanse un rato y deje vagar su mente antes de emprender otra tarea.
- 28.- Use varios artificios para obligarse a pensar sobre su trabajo.
- 29.- Fórmese hábitos de elaborar sus propios ejemplos concretos de todos los principios y reglas generales.
- 30.- Adquiera la costumbre de repasar mentalmente cada párrafo tan pronto lo haya leído.
- 31.- No dude en marcar sus libros, para hacer resaltar así las ideas esenciales.
- 32.- Cuando desee dominar un material tan extenso y complejo, haga un esquema. Si desea también retener este material, apréndalo de memoria.
- 33.- En todo su trabajo, aplique su conocimiento tanto como sea posible y tan pronto como pueda.
- 34.- No titubee en aprender de memoria palabra por palabra materiales tales como definiciones de términos técnicos, fórmulas, fechas y bosquejos, siempre que usted los comprenda.

- 35.- Cuando el material que va a ser aprendido de memoria no presenta asociaciones racionales, es perfectamente legítimo inventar un esquema artificial para aprenderlo y recordarlo.
- 36.- Al aprender de memoria un poema, declamación u oración, no estudie en partes, sino apréndalo en su conjunto.
- 37.- Para aprender de memoria, es mejor leer en voz alta que en silencio, es mejor leer rápidamente que despacio.
- 38.- Si el estudio requiere su asistencia a clases, tome en ellas apuntes con moderación, usando un sistema de abreviaturas, y vuelva a escribirlos cada día, ampliándolos en un breve bosquejo, organizándolo de acuerdo con la regla 32.