

## Ojo con tu lugar de estudio

¿Te imaginas hacer una fiesta sin mover los muebles del living? ¿O ver televisión y escuchar la radio al mismo tiempo y con el mismo volumen? Claro que no. Así, exactamente así son nuestros resultados en el estudio si no adecuamos las condiciones ambientales y personales de nuestro lugar de trabajo. En el estudio no hay milagros, pero sí buenos hábitos. Empieza por elegir tu lugar de estudio.

Visualiza tu habitación en blanco. Sin muebles, sin posters en las paredes. Sin hermanos, ni tele, ni radio, ni vecinos ruidosos. ¿La ves? Ahora vas a adaptar mentalmente y paso a paso la realidad de tu pieza con las condiciones ideales para el estudio que te reseñamos en este artículo. Si no puedes cumplir con las mínimas condiciones, es probable que debas buscar otras posibilidades fuera de tu casa, como una biblioteca. Porque **la concentración es imprescindible para el estudio**.

- **Dónde estudiar:** En una habitación que habilites para tu estudio, ojalá que sólo la uses tú. Si tomas el hábito de estudiar en el mismo lugar, el proceso de concentración será más rápido y eficaz. Esta pieza no debe tener malos olores y tiene que estar bien aireada y ventilada porque tus neuronas necesitan oxígeno. Debe ser agradable, ni con mucho calor ni con frío. **Sin molestias de ruidos:** televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, ruidos de los vecinos, etc. Toda tu persona debe estar comprometida en el proceso de aprender: tu vista, tu oído, tu concentración, tus movimientos. **Si el entorno no es propicio es muy probable que afecte tu rendimiento.**
- **Planifica el estudio:** según tus momentos altos de energía: ¿eres de los madrugadores o eres ave nocturna?; teniendo en cuenta tus capacidades; con tiempo para el estudio, empieza por las asignaturas más fáciles, luego pasa a las más difíciles y termina con otras también fáciles; y tiempo para el descanso, recuerda que cada una hora debes descansar 10 minutos.
- **Hazte un horario** de estudio para diario y uno especial para la semana antes de las pruebas. Pégalo en lugar bien visible.
- **Antes de estudiar:** Prepara todas las cosas que consideres necesarias y colócalas en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, lápices, enciclopedias, etc.). Es conveniente cortar a tiempo las posibilidades de fuga.



**Iluminación:** Que la luz que sea preferiblemente natural. Si no es así, es buena idea una lámpara flexible con una bombilla azul de 60 w. Debe proceder del lado contrario a la mano con que escribes. El resto de la habitación debe tener una luz tenue.



**Dónde estudiar:** En una habitación que habilites para tu estudio, ojalá que sólo la uses tú. Si tomas el hábito de estudiar en el mismo lugar, el proceso de concentración será más rápido.

- **Música y tele:** No se estudia con música. Sólo puedes escuchar música suave cuando hagas tareas rutinarias y que no requieran casi nada de concentración. Si hay algún programa que quieras ver, inclúyelo en tu horario de estudio como un periodo de descanso.
- **La mesa:** Ten una mesa de trabajo amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar. Debe estar limpia y despejada de aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos).
- **La silla:** Usa una silla cómoda, pero no demasiado. Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.
- **Iluminación:** Que la luz sea preferiblemente natural. Si no es así, es buena idea una lámpara flexible con una bombilla azul de 60 w. Debe proceder del lado contrario a la mano con que escribes (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha). El resto de la habitación debe tener una luz tenue.
- **Postura:** Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.
- **Los amigos:** Intenta estudiar solo. Evita los lugares de estudio cercano a tus amigos, porque te vas a poner a conversar, etc... Diles cuáles son tus ratos de descanso para que te llamen en ese momento. Si tienes celular, desconéctalo. Aprovecha los periodos de descanso para hablar con ellos.