

## CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ

### EL LUGAR ADECUADO

El lugar donde estudias ha de reunir algunas condiciones para favorecer el estudio:

- \* Debe ser un lugar definido y siempre el mismo. Construir en casa “nuestro rincón de trabajo” facilitará nuestra tarea ya que tendremos a mano todo lo necesario y el ambiente creado nos invitará al trabajo.
- \* Ser silencioso, alejado de ruidos, del paso de la gente y de la televisión.
- \* Contar con una mesa amplia y ordenada en la que haya solo lo necesario para estudiar. Debemos tener a mano todos los materiales que vamos a necesitar , así evitaremos interrumpir el estudio levantándonos cada vez que necesitemos algo.
- \* El asiento debe ser cómodo, pero no en exceso. Hay que evitar estudiar en la cama o en el sofá. Lo indicado es una silla de respaldo recto y que nos permita descansar los pies en el suelo.
- \* Temperatura agradable, que no haga ni frío ni calor.
- \* Debe ser un lugar ventilado y con luz suficiente, a ser posible natural.

### ESTAR EN FORMA FÍSICA

- \* Tener una alimentación sana y evitar estudiar con hambre o durante la digestión de las comidas.
- \* Dormir lo suficiente para acometer la tarea descansados y despejados. Es aconsejable dormir 8-9 horas diarias y acostarse siempre a la misma hora para facilitar la conciliación del sueño. Con frecuencia la televisión es un enemigo peligroso de nuestro descanso, por lo que será necesario dosificarla racional y prudentemente.

### ESTAR EN FORMA MENTALMENTE

Al estudio hay que llegar mentalmente despejados, en las condiciones psíquicas óptimas para que podamos concentrarnos en el tema sin interferencias que nos distraigan. No se puede realizar un esfuerzo de concentración si algún problema está martilleando el cerebro y llevando el pensamiento a otro terreno. A la hora de estudiar hay que olvidarse de las preocupaciones que, a veces asaltan nuestro pensamiento y nos distraen. Para vencer la preocupación que nos producen los problemas podemos recurrir a relativizarlos:

- \* Razonándolos y comparándolos con otros más grandes que conozcamos.
- \* Intentando interpretarlos desde otros punto de vista y ver como su gravedad depende del estado de ánimo con que se afrontan.
- \* Pensando que tienen solución y que, más pronto o más tarde, la encontraremos. Si no tuvieran solución, tampoco merece la pena obsesionarse con ellos.

Si, aún así, te resulta imposible evitar esa preocupación, deja el estudio para momento.

Para algunos estudiantes se hace necesario, antes de acometer el estudio, realizar algunos ejercicios de relajación para dejar atrás las tensiones o inquietudes que puedan interferir en su tarea. En la unidad correspondiente a la relajación se proponen algunos ejercicios que pueden ser útiles. Si estás interesado/a coméntalo con tu tutor.

