# TÉCNICAS DE ESTUDIO.

- Procura estudiar todos los días a la misma hora. Acostúmbrate a hacerlo así, del mismo modo que acostumbras comer a la misma hora. Así como el cuerpo te pide comida, la mente te pedirá estudiar.

- Si en cada hogar hay un sitio para comer, dormir, jugar, debes buscar un lugar apropiado para estudiar.

- Procura estudiar de día; si lo haces de noche, busca 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.

- Vístete con ropa cómoda 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.

- Evita estudiar acostado. A la persona acostada le invaden más fácilmente las ganas 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.

- No comas ni ingieras líquido 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.

- Procura que en tu mesa o escritorio de estudio no haya objetos que te distraigan. Los objetos ajenos al estudio (celulares, espejos, adornos llamativos, revistas, etc.) dificultan la concentración.

- 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, regla, sacapuntas, etc.) encontraremos más motivos de distracción.

- Hazte el propósito de aprender algo cada vez que estudias. Así como te preparas para disfrutar de un día libre y planeas qué vas a hacer (si irás a nadar, a jugar, a un baile, etc.), de la misma manera prepara tu ánimo para estudiar.

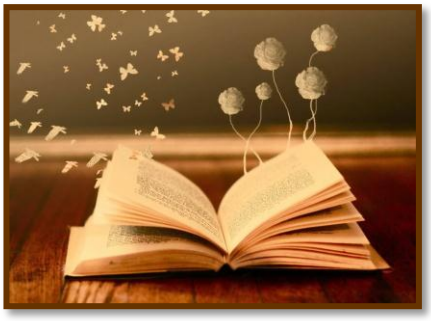
- Siéntate correctamente cuando estudies. Una mala posición puede causar escoliosis (curvatura de la columna vertebral hacia la derecha o hacia la izquierda).

- 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.

- 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 presentan.

- Lee el tema cuantas veces lo necesites. Para desarrollar los músculos, se requiere ejercicio; así también, la inteligencia requiere de entrenamiento.

- Atiende siempre a lo más importante. El éxito en la vida está en saber distinguir lo importante de lo secundario; triunfa en ella el que pone atención a lo importante.

- Comenta con tus compañeros todo lo aprendido. La unión hace la fuerza. Debemos enseñar lo que sabemos y aprender lo que ignoramos.

**Autora Lic. Aurelia Colmán de Mascareño**