

HÁBITOS DE ESTUDIO

II. Condiciones óptimas de Estudio

Aunque hay que tener muy claro que estudiar requiere esfuerzo, también conviene saber que las condiciones en las que el estudio se realiza influyen notablemente en el aprendizaje y el rendimiento final. Las condiciones de trabajo y estudio hacen referencia tanto a las condiciones ambientales del lugar de estudio, así como a las condiciones personales.

Así que, si las condiciones no son las adecuadas o necesarias, es conveniente cambiarlas o modificarlas para facilitar el estudio y aprendizaje.

Mitos frecuentes entre los hábitos de estudio



- "Se estudia mejor con música". *FALSO*. En muchos de los casos suele convertirse en un distractor, elige música adecuada sin letra o de fondo, ya que terminaras cantando.
- "Se estudia mejor durante la noche". *FALSO*. Ya que esta práctica alteraría tu patrón de sueño y ocasionaría la fatiga durante el día, organízate, de manera que, si tienes que estudiar durante la noche no sea a costa de tus horas de sueño.
- "La gente joven necesita descansar menos". *FALSO*. Todo lo contrario ya que dormir las horas recomendadas potencia el rendimiento intelectual y asimilar el conocimiento.

Condiciones ambientales de estudio

- Destina un mismo lugar para estudiar que se encuentre limpio, organizado e iluminado. Debes tomar en cuenta que el mobiliario que utilices favorezca una postura cómoda, pero no demasiado relajada.
- Elige un lugar tranquilo, sin ruidos, de ser necesario utiliza los audífonos para concentrarte en tus clases en línea.
- Utiliza ropa cómoda, pero sobre todo que te recuerde que estás en actividad.

Condiciones personales

- La fatiga física y/o psicológica llega cuando el cuerpo es sometido a excesivas cargas de actividad las cuales no estamos acostumbrados y se pueden manifestar a través de la irritabilidad, falta de concentración, olvido, etc. Una forma de combatir esta situación es regular tus descansos y mejorar los hábitos alimenticios.
- Estudiar después de las comidas impide la concentración y dificulta los procesos para comprender las ideas, memorizar conceptos y fijar conocimientos. Por lo tanto destina breves tiempos para permitir la digestión y descansar para tener mayor atención.
- Recuerda que las condiciones de bienestar contribuyen a un mejor rendimiento.