



**CONSEJOS Y TIPS
PARA
LA HORA DEL PUÑAL**

**PARA
ESTUDIAR
MEJOR**



Ya estamos en la recta final antes de las temidas pruebas de admisión. Momento para que los mas aplicados refuercen sus conocimientos y para que los no tan aplicados empiecen a “ponerse las pilas”. Aplicados o no, nunca está demás replantear nuestros hábitos de estudio.

El Departamento de Orientación del **Instituto ALBERT EINSTEIN**, te entrega algunos consejos prácticos a considerar:

1. ORGANIZA TU TIEMPO

Esto no sólo es útil para estudiar, sino también para aprovechar al máximo tu tiempo de acuerdo a las actividades que realices. Puedes empezar por anotar en un calendario todas tus actividades, incluyendo el tiempo destinado a la diversión y el descanso, a la practica de deportes, a las tareas domésticas y al estudio. También deberías fijar tu propio horario de estudio en casa, según el número de horas que cada materia requiere.

2. CREA UN AMBIENTE PROPICIO

Lo ideal es encontrar un lugar donde exista un mínimo de distracciones; por ejemplo un salón de clases vacío o una biblioteca. Es más probable que lejos de un teléfono, la televisión e incluso de la presencia de hermanos y amigos, logres concentrarte mejor. Además, al estudiar en la casa corres el riesgo de realizar demasiadas pausas para comer o descansar. Esto no significa que no debas estudiar allí, sino que puedes dedicarte a las materias que demandan mayor trabajo en otros ambientes y dejar el estudio en casa para materias de menor dificultad, en caso de no contar con un lugar adecuado. Si puedes hacerlo, estudiar al aire libre, en playas o parques es también muy relajante. La idea es pensar cuidadosamente en qué lugares y momentos estudias mejor. ¿En la casa o en la biblioteca? ¿Después de almuerzo o de noche? ¿Con música o sin ella? No existe una respuesta mas adecuada que otra; lo importante es saber qué es lo que funciona para ti.

3. LEE

Mientras mas aprendas a usar la lectura en beneficio tuyo, obtendrás mejores resultados. Primero, es importante hacer una revisión rápida del texto a leer, parte por parte, desde el índice hasta las conclusiones. Todo esto te dará una idea general de la lectura. Lo mejor es hacer un breve resumen de los puntos mas importantes. En caso de encontrar algún término desconocido, busca su significado en el diccionario o consúltalo con tus profesores.

Por último, no olvides que cuando la vista se cansa, puede dar una sensación de agotamiento general así tu cuerpo tenga todavía energía para seguir estudiando. Para evitarlo, es bueno apartar la mirada de los libros cada 15 minutos, y enfocar la mirada hacia algún otro lugar. La iluminación debe ser suficiente para no forzar la vista, pero no tanta que te moleste. La posición del cuerpo también depende de cada persona, si sabes que cuando lees acostado sobre la cama te quedas dormido, simplemente, lee sentado.

4. ALIMÉNTATE BIEN

Si abusas del café, por ejemplo, lo mas probable es que a pesar de no tener sueño, tampoco logres concentrarte bien. Los dulces aportan energía instantánea, pero ésta disminuye rápidamente, haciendo que tu cuerpo “decaiga” y te sientas nuevamente sin energía. Entonces ¿qué comer? Las frutas y verduras son alimentos energéticos por excelencia, además de no contener grasa y poseer un gran valor nutritivo. Las pastas también poseen virtudes energéticas, estimulando al organismo a funcionar adecuadamente. Lo prohibido: chucherías y bocaditos ricos en grasa.

5. DESCANSA

Estudiar por largos períodos no sólo es agotador, sino perjudicial para la salud. Trata de hacer una breve pausa cada 45 minutos, haciendo algo que sin desconcentrarte del todo, permita que tu mente descanse brevemente. Puedes pararte a comer algo, escuchar radio, fumar, etc. Incluso, distracciones mínimas como sacarle punta a los lápices son actividades que no ocupan mucho tiempo y sin embargo relajan bastante. El sueño es también muy importante, si vas a estudiar de noche hasta horas de la madrugada, haz una siesta de por lo menos hora y media para recuperar el sueño perdido. No es una buena idea desvelarse, pues a la larga el cansancio impedirá que tu organismo pueda funcionar normalmente y estudiar te costará mas trabajo.

El presente material ha sido producido por el Departamento de Orientación de Cursos ALBERT EINSTEIN, y es de distribución gratuita.

Prohibida su reproducción parcial o total.