

CONDICIONES DE ESTUDIO

Las condiciones en las que estudies son un aspecto importante. Hay cuatro grandes aspectos o condiciones a tener en cuenta:



1. Estado físico

- **LA BUENA ALIMENTACIÓN:** Una alimentación adecuada influye en una buena salud y disminuyen los riesgos de sentirse mal y no poder enfrentarse al estudio en buenas condiciones.
- **EL EJERCICIO FÍSICO:** no sólo es bueno porque estiliza el cuerpo, sino para la salud y la mente. Libera toxinas, lo cual permite que a la hora de ponerte a estudiar tu cuerpo y tu mente estén en mejores condiciones.
- **EL SUEÑO:** Procura dormir 8 horas como mínimo, así te mantendrás descansado durante todo el día y no te acudirá el sueño en las horas de la tarde, cuando te enfrentes al estudio y las tareas.
- **BEBIDAS:** Evita las bebidas excitantes, que hacen que estés nervioso y no puedas concentrarte.
- **OCIO:** No pases muchas horas mirando la televisión, delante del ordenador o jugando a la *play*, porque produce desgaste de concentración.
- **RELAJACIÓN:** Intenta mantener un ambiente sin tensiones y acude a tu lugar de estudio relajado (una música suave ayuda).

2. Actitud hacia el estudio

La motivación es esencial para todo y también para el estudio; si no tienes ganas, te costará ponerte a estudiar y, por lo tanto, aprender.

No todo el mundo tiene el mismo interés por los estudios, a unos les gusta más que a otros, pero muchas veces es porque el estudio se ve como una carga y no como una manera de adquirir conocimientos que en un futuro te servirán.

Si no tienes ganas de estudiar, debes hacer un esfuerzo y sacar fuerzas de donde sea, porque la motivación depende de ti y, además, ahora, tu trabajo es estudiar y tienes que esforzarte.

Si lo que te pasa es que hay asignaturas que te resultan difíciles, dedica más tiempo a estudiar.

Saber qué quieres hacer en un futuro te ayudará, porque tener una meta sirve para conseguir los propósitos marcados.

No hace falta que tengas muy claro qué quieres hacer, pero sí que tengas una idea, que sepas lo que te gusta. Por eso, piensa e intenta planificar qué quieres estudiar y hasta dónde quieres llegar.

Piensa que todo lo que se aprende es útil, aunque creas que no es así.



3. Lugar de estudio

Tener un entorno adecuado de estudio es muy importante. Además de los muebles necesarios, como la mesa y la silla, debes tener en cuenta otros aspectos, como:

- **EL LUGAR:** Para estudiar, debes hacerlo siempre en el mismo sitio y que sea un espacio donde te sientas cómodo.
- **EL MOBILIARIO:** A ser posible, con una mesa amplia, una silla regulable tanto de altura como de respaldo, estanterías al alcance con libros de consulta y cajón con el material necesario.

