

CONDICIONES PARA EL ESTUDIO.

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema deberás ser capaz de conocer las condiciones físicas, ambientales y de higiene mental que influyen en el estudio y tomar conciencia de tu propia situación para tu mejoramiento.

El estudio, como cualquier actividad humana, requiere de ciertas condiciones especiales para poder desarrollarse de la mejor manera posible. Entre estas condiciones tenemos:

a) **CONDICIONES FISICAS.**

Como joven que eres estás en pleno desarrollo físico, - hay mucho gasto de energía, necesitas tener una buena salud y un buen alimento; no debes estar desnutrido, pero tampoco superalimentado. Lo primero te causaría pereza y desgano, lo segundo fatiga y pesadez. Es conveniente que las comidas estén balanceadas y que sean siempre a la misma hora.



Además del alimento, otro aspecto físico es el descanso, el cual no significa no hacer nada, sino el cambiar de actividad. Los paseos a pie, la gimnasia, escuchar música y sobre todo dormir bien, son algunas de las cosas que involucra el descanso. El no dormir la cantidad de horas necesarias, trae consigo debilitamiento, aflojamiento general al día siguiente, y por ende, un bajo rendimiento.

b) CONDICIONES AMBIENTALES.

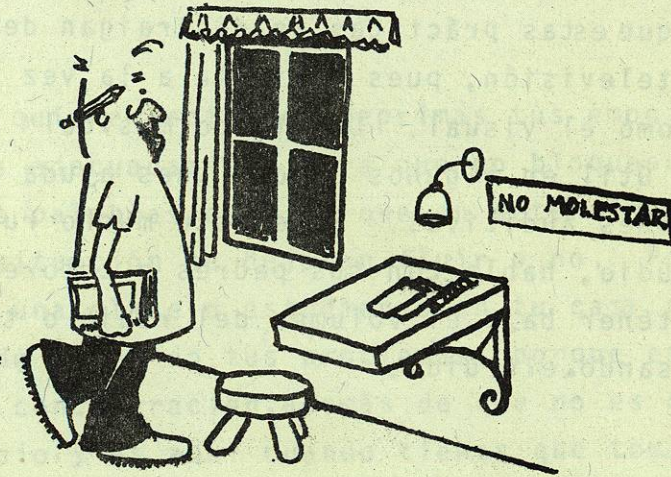
El lugar de estudio, la iluminación, los ruidos o quietud, la comodidad o incomodidad de los muebles, todo ejerce un influjo en nuestra actitud frente al estudio y la eficacia del mismo.



El mejor principio es la formación de buenos hábitos. Esto incluye un buen sitio para estudiar, posiciones adecuadas, orden, limpieza, silencio y concentración. Alto a los malos hábitos de estudio.

Estamos conscientes que no siempre se puede contar con todas las condiciones ideales, pero sí es posible mejorar las condiciones actuales.

En cuanto al lugar de estudio, es conveniente usar --- siempre, de ser posible, el mismo lugar y escritorio. Esto favorece mucho la asociación de ideas lugar-estudio. Procura que este lugar no esté muy recargado de cuadros, posters u objetos que te distraigan.



Tu habitación necesita estar bien ventilada, sin corrientes de aire que te vuelen los papeles. Con luz suficiente, de preferencia que sea luz natural; y si se usa luz artificial, la iluminación indirecta es preferible a la directa. Si la luz es deficiente o muy intensa, después de unas cuantas horas de estudio se cansa la vista, disminuye la visión y se dificulta la lectura.

Tu mesa o escritorio necesita ser lo suficientemente amplia para colocar sobre ella todo lo que necesites para el estudio, procura desde el principio tener sobre la mesa todos los instrumentos que vayas a necesitar y evitar la distracción y pérdida de tiempo en pararte a traer de uno en uno.

Estudia en una silla cómoda, pero no tan cómoda que te invite al sueño, ni tan dura que no te permita estudiar. La posición corporal también es importante, una mala postura fatiga y dificulta el estudio, y la demasiado cómoda se asocia con el descanso, no con el estudio.

Otro aspecto importante es el silencio, en el lugar --elegido; muchos estudiantes defienden la costumbre de estudiar con la radio, la televisión o el tocadisco prendido. Es muy posible que estas prácticas te distraigan de tu estudio, sobre todo la televisión, pues estimula a la vez tanto el sentido auditivo como el visual. Un "fondo musical" con volumen bajo, puede ser útil en algunos casos, pues ayuda a eliminar otras distracciones auditivas. Si existe mucho ruido fuera de tu lugar de estudio, habla con tus padres o tutores pidiéndoles ayuda para mantener bajo el volumen del radio o televisión o lo que esté causando el ruido.



c) CONDICIONES DE HIGIENE MENTAL.

Es de gran trascendencia que reine la armonía entre tus facultades intelectuales, tus afectos, así como el control

de tu voluntad.

Del área intelectual hablaremos más ampliamente en temas posteriores. A nivel afectivo es importante que exista un equilibrio para que no se desborden tus emociones de tal forma que inunden tu mente y alteren tus estudios. Es bonito soñar, es saludable, siempre y cuando no se divorcie de la realidad y de los deberes de cada día. Han existido estudiantes muy brillantes que se han ido a pique por no controlar adecuadamente sus emociones.

Esto no quiere decir que reprimas tus emociones, sino que las controles adecuadamente para que no bloqueen tus decisiones. En otras palabras, esto es que en determinado momento y de acuerdo a la situación se dejen fluir o no. Por ejemplo, si estás tomando una clase o estudiando en tu casa, no conviene que estés pensando mucho en tus problemas, porque esto te distrae, pierdes la concentración, además de que no es el lugar ni el momento propicio, y es aquí cuando tienes que tomar control de tu voluntad y decidir cuáles son tus principales metas y en caminarte a ellas; ya habrá tiempo posteriormente para que examines con realismo los demás aspectos de tu vida. Si acaso es muy difícil o es grave tu problema de tal forma que no puedes controlarlo, te convendría hablarlo con alguna persona capacitada para poder orientarte adecuadamente.

(Tu voluntad es algo clave en tus estudios, tal vez has oído un dicho de que "hace más el que quiere que el que puede"; y con respecto al estudio, es necesario que tomes la decisión si realmente quieres estudiar. Y si es así, entonces procura organizarte para estudiar con método, estableciéndote tus propias metas de estudio.

E J E R C I C I O No. 1.

Enseguida te mostramos algunos elementos que pueden -- afectar negativamente tu estudio, anota enfrente de cada caso qué puedes hacer para mejorarlo.

SITUACION QUE ESTA MAL ACTUALMENTE.	COMO PUEDO MEJORARLO
<p>CONDICIONES FISICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alimentación. - descanso. - salud en general. 	
<p>CONDICIONES AMBIENTALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lugar de estudio. - mesa de trabajo. - iluminación. - ventilación. - silencio. - materiales y útiles escolares. 	
<p>CONDICIONES DE HIGIENE MENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - intelectuales. - afectivas. - control de tu voluntad. 	

ORGANIZACION DEL TIEMPO

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema deberás ser capaz de elaborar tu horario de estudio.

El desorden en los estudios es una manifestación del -- desorden y poco sentido de responsabilidad con que nos disponemos a afrontar la vida.* Los que cosechan éxitos al final del -- año no son los más inteligentes, sino los más responsables y or-- ganizados.

Trata de organizarte distribuyendo tu tiempo equili-- bradamente en el estudio, el juego, la diversión, el descanso, etc. Todos tenemos actividades ya más o menos estructuradas, -- como son: las horas para dormir, comer, ir a la escuela; organi-- za tus otras actividades como tú quieras; pero la más importan-- te, como estudiante que eres, es que separes un tiempo cada -- día para tus estudios y realización de tareas escolares. Ana-- liza cuál es el tiempo en que tú captas más o que hay menos in-- terferencias.

A continuación te presentamos algunas sugerencias prác-- ticas para que arregles tu horario de estudio.

- *1. Si todos los días apartas después de las clases unos minu-- tos o una hora para revisar a la mayor brevedad posible to-- do el material que se haya visto durante ese día, obten-- drás grandes beneficios porque tu memoria se acrecentará, además de que te ayudará a reorganizar tus notas y comple-- mentarlas. *Te proporciona más aprendizaje y memoria en me-- nor tiempo y con menor esfuerzo que cualquier otra canti-- dad de tiempo que dediques al estudio.*
2. Dedicar un tiempo permanente para el estudio de tus clases del día siguiente.