

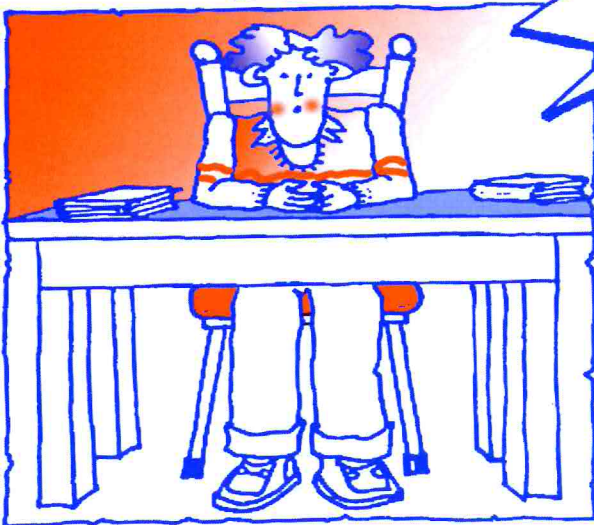
### POSTURA AL ESTUDIAR

Cada persona suele preferir estudiar de una manera personal. Es lo que se llama *estilo de aprendizaje*. Lógicamente, conviene respetar dicho estilo si nos da buenos resultados. Sin embargo, algunos estudiantes no saben cómo ordenarse con sus cosas, se distraen con frecuencia mientras estudian o se cansan de la postura que adoptan. Si te ocurre alguna de estas cosas, puedes seguir los siguientes consejos, ya que controlando el ambiente de estudio también puedes lograr resultados satisfactorios.

Hay estudiantes que prefieren estudiar sentados en su silla y otros recostados en un sofá. Como hemos dicho, es porque tienen diferentes *estilos de aprendizaje*.

En principio, no pasa nada porque estudies de la manera que te sea más cómoda. Sin embargo, en ocasiones, mientras estudias puedes sentirte cansado/a, inquieto/a, etc. A veces, esto puede deberse a una postura algo forzada. Si te ocurre esto, es recomendable que te *estires* un poco, pasees por la habitación, te relajes. Pero también puedes probar a adoptar las siguientes posturas recomendables.

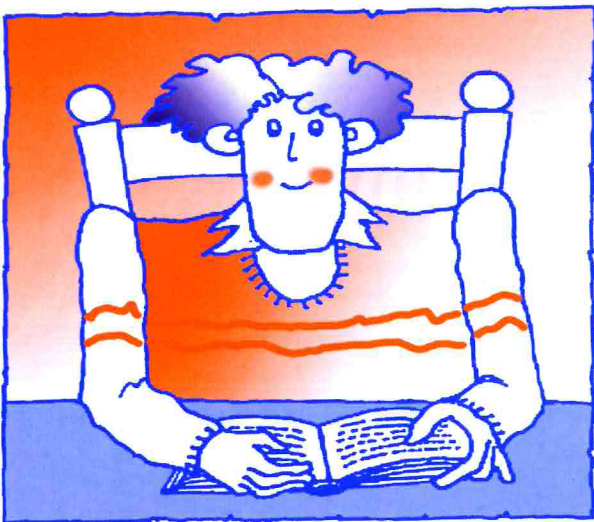
### POSTURAS ADECUADAS



Pies apoyados en el suelo



Columna vertebral recta



Los brazos relajados



La cabeza un poco inclinada hacia adelante. La distancia de tus ojos al libro debe ser aproximadamente de 30 centímetros.



**EN TU LUGAR DE ESTUDIO DEBES TENER**

Diferentes estudiantes prefieren diferentes ambientes para estudiar. Mientras algunos están más cómodos en silencio, con buena iluminación y una temperatura intermedia, otros estudian mejor con algo de música, sin tanta luz o con algo de frío.

En principio, puedes estudiar en el ambiente que prefieras. Sin embargo, si notas que te distraes, te cansas o te adormeces, convendría que reflexionaras sobre si te conviene cambiar dicho ambiente.

En este caso, prueba con algunas de las condiciones ambientales que te sugerimos.



Tu mesa y tu silla adecuadas. La mesa deberá ser amplia si es posible.



El lugar deberá ser tranquilo, sin ruidos, donde te encuentres a gusto, pero sin tener al alcance de la mano o vista objetos que te distraigan.



Iluminación suficiente. De 60 a 90 Watios cuando no es de día. Flexo o lamparilla situadas de manera que no te produzca sombras. Que entre "de lado".



Temperatura adecuada. Entre 20 y 26 grados a ser posible. Lugar bien aireado.



**ESTUDIA SIN QUE NADA TE DISTRAIGA.  
TEN LO NECESARIO AL ALCANCE DE LA MANO**

Para ser eficaz en el estudio, conviene que tengas a mano todo lo que puedas necesitar. Esto te ayudará a evitar interrupciones innecesarias, que se producen, por ejemplo, cuando debes levantarte a por un lápiz o a buscar un libro.

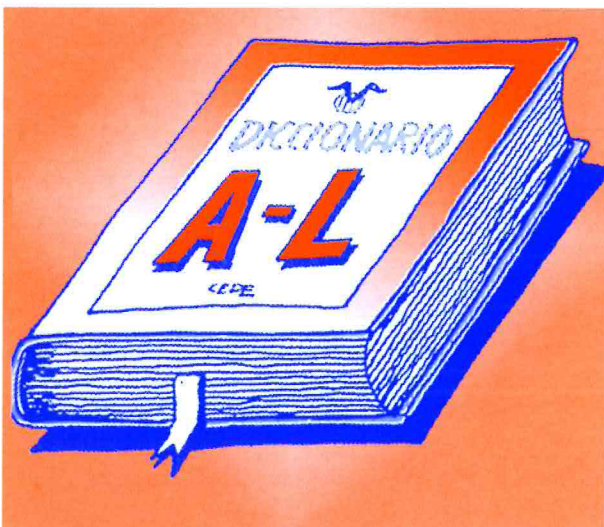
Sin embargo, hay materiales, como por ejemplo una enciclopedia, que no podrás tener al alcance de la mano o en tu mesa. En ese caso, debes saber localizarlos de una manera ágil cuando los necesites.



Debes evitar los ruidos, estridencias y otros estímulos que te distraigan.



Antes de estudiar, prepara y prevee todas las cosas que vas a necesitar para un buen rato de estudio.



Debes tener a mano un buen diccionario para usarlo frecuentemente en cuanto una palabra no la comprendas.



Debes tener: el libro, apuntes, hojas para anotaciones, bolígrafo