

## DIEZ RECOMENDACIONES DE ESTUDIO PARA DISTRAÍDOS



1. **Estudiar en un ambiente tranquilo.** No música, televisor ni celular. Si tienes que usar la PC, no abras tu correo, el Chat y menos aun tu Facebook. A algunos les conviene ir a una biblioteca y no estudiar en casa. Hay quienes estudian mejor entre dos o en grupo; pero a la mayoría le va bien estudiar a solas.
2. **Leer en voz alta y escribir.** De esta manera, lo estudiado entra por tres canales: ojos, oídos y manos.
3. **Resumir textos.** Hacer mapas conceptuales, cuadros sinópticos, fichas. Todo ello para grabar lo esencial.
4. **Repasar.** Hay que repetir lo estudiado (“chancar”), para que se grabe bien.
5. **Someterse a exámenes simulados.** Pedirle a un familiar, amigo o compañero que nos tome examen oral de lo estudiado. También se puede resolver exámenes escritos similares.
6. **Gestionar el tiempo.** Organizar las horas de asistencia a clases y las de estudio. Resistirse a la tentación de fiestas, salidas o tertulias.
7. **Dormir bien.** No vale la pena trasnochar. El cerebro necesita descansar para seguir aprendiendo. Hacer siestas.

8. **Alimentarse bien.** Los alimentos que más ayudan a la memoria son las frutas, verduras y pescado. En cambio, el alcohol y las drogas arruinan la memoria.
9. **Serenarse.** No hay que desesperarse porque el tiempo va quedando corto para el examen. Sea lo que fuere, hay que estudiar con sosiego. No dejarse llevar por las preocupaciones. No permitir que los problemas invadan la mente.
10. **¿Mnemotecnias?** Llevan demasiado tiempo crearlas. Muchos de los ejemplos en Internet resultan poco útiles. En todo caso, pero puedes encargarlas a alguien que las cree para ti.