

Estudia Bien y Aprende Más

Por Tom Parker
spanishspanish.com

Tienes que estudiar pero tienes pocas ganas. Quieres sacar buenas notas pero es difícil encontrar la motivación para empezar. Pones la música que te gusta, checas los mensajes de texto de tus amigos y por fin estás decidido empezar. Tienes la televisión



prendida pero sin volumen, pero cada ratito la acción en la pantalla te distrae. Pronto te encuentras pensando en un videojuego en el que perdiste y sabes lo que deberías haber hecho para ganarlo. En pocas palabras, no tienes la concentración necesaria para utilizar el tiempo al máximo.

¿Qué puedes hacer para mejorar la concentración cuando tienes que estudiar? Primero, cada persona pierde la concentración por



distracciones diferentes y es importante comprender cuáles son las nuestras. Algunas personas se distraen por la música, o la tele, o el teléfono o las actividades que ocurren a su alrededor. La mejor manera de estudiar es eliminar cualquier cosa que

pueda distraerte. Si sabes que no vas a poder resistir en responder a un texto o una llamada, apaga el teléfono celular cuando estudias.

Muchas personas escuchan música cuando estudian y piensan que no les afecta, y puede ser verdad para algunas personas, pero para la mayoría, la música es una distracción que aumenta el tiempo necesario para aprender algo. Han hecho estudios que muestran

que para la mayoría de las personas, el silencio es el mejor ambiente para aprender algo de memoria.

La próxima vez que estudias, apunta cada cosa que te distrae y la hora. Viendo una lista que te muestra lo que te distrae y cuantas veces, puede ayudarte entender tus puntos débiles. Así puedes empezar a eliminar, o controlar tus distracciones.

Además de la concentración, la comodidad es igual de importante. Seguro que has escuchado que la mejor posición para estudiar es sentado con la espalda derecha enfrente de un escritorio. La idea no está mal pero tampoco es necesariamente verdad. Es importante escoger una posición cómoda, puede ser en un sillón o hasta en la cama. Es más importante cambiar de posición lo suficiente para no cansarte. La fatiga muscular puede disminuir la concentración también.



Hay personas que prefieren estudiar toda la noche antes de un examen. No hay duda que no es la manera optima para aprender. El cansancio disminuye bastante la capacidad de concentrarse. Es mucho mejor escoger un horario para estudiar que no sea muy tarde. Estudiar un poco todos los días es mucho más efectivo para aprender que intentar a aprender todo de repente. Además, tener un horario habitual te va a ayudar mentalmente a aceptar que tienes que estudiar, y por lo tanto, empezar.

En fin, vas a poder aprender más efectivamente eliminando distracciones, estando cómodo con cambios de posición y utilizando un horario habitual que no sea muy tarde. Si no estás haciendo estas cosas, toma control y empieza a hacer los cambios necesarios para ser exitoso en tus estudios. ¡A estudiar!

