



# CONDICIONES ÓPTIMAS DEL AMBIENTE DE ESTUDIO

## TU LUGAR DE ESTUDIO DEBE:

- ✓ Ser siempre el mismo (esto genera un hábito), y tu proceso de concentración es más rápido.
- ✓ Estar organizado y limpio. Procura mantener un orden de tus cosas, así estás evitando todos los agentes que te podrían desconcentrar. Además, es más fácil encontrar lo que necesitas en un lugar ordenado.
- ✓ Debe tener una mesa y/o escritorio y una silla cómoda. Tus libros y materiales de estudios a mano.
- ✓ Tener buena iluminación, preferentemente natural. Si no es así utiliza una lámpara flexible y colócala del lado contrario a la mano con que escribes.
- ✓ Tener una temperatura adecuada (mucho calor invita al sueño y mucho frío provoca desconcentración).
- ✓ Estar, en lo posible alejado del ruido. No estudies con música. Sólo puedes escuchar música suave cuando hagas tareas de rutina. Por ejemplo preparar el lugar para estudiar.

