## Javier Andrés Monjes Solórzano 202100081

Ejercicio 19 de enero ¨Mi forma de estudio¨

El espacio físico donde uno decide para estudiar puede facilitar o dificultar la concentración, por ello es importante buscar el lugar más apropiado para poder estudiar y sacar el máximo provecho de las horas invertidas al estudio. Primero que todo debemos fijar un lugar de estudio, este espacio debe tener los elementos necesarios para que uno pueda realizar correctamente tu tarea. Una mesa y silla adecuadas para la comodidad de uno, espacio suficiente para organizarnos y, en general, condiciones que nos permitan concentrarnos correctamente. Podemos estudiar siempre en un mismo lugar o podemos combinar el estudiar en nuestra habitación e ir a la biblioteca. Para poder un espacio donde estudiar este debe tener un mobiliario apropiado y un orden, es fundamental disponer de una mesa amplia, una silla con respaldo y material para el estudio. El sitio que se escoja debe tener un alcance a todo el material necesario para estudiar ya sea: ordenador, libros de texto y de consulta, apuntes, folios, bolígrafos, rotuladores fluorescentes, etc. Es esencial que el espacio de estudio esté ordenado y que, en ningún caso, sea el desorden el que nos desconcentre. Contar con una buena ventilación y correcta temperatura: estos dos aspectos son importantes para que uno se pueda sentir cómodo en el sitio en el dónde estudiamos. Se trata de escoger un espacio que se pueda airear frecuentemente y pueda mantener una temperatura estable, que no haga ni demasiado frío ni demasiado calor. La iluminación adecuada es la luz natural, es la mejor aliada para el estudio. En el caso que no se disponga de luz natural, es interesante que se combine con la luz artificial directa e indirecta. Estar libre de ruidos y distracciones: es básico y necesario que el sitio que se escoja para estudiar sea silencioso. El comedor no es el mejor sitio para estudiar, ya que probablemente sea el lugar de la casa en el que se transcurre más personas. Asimismo, debemos saber que la música no ayuda al estudio, ya que para concentrarse es mejor estar en un ambiente tranquilo. De todas formas, puedes ponerte música para realizar algunos trabajos o ejercicios que no requieran tanta concentración. Mi forma de estudio no es muy diferente al de las demás personas, estudio y trabajo desde la comodidad de mi habitación sin ninguna interrupción y con algo de música que me relaja al omento de las tareas prestando la mayor parte de la atención tratando de seguir las instrucciones indicadas por el catedrático que me imparte las clases, la forma de estudio es sencilla únicamente prestar atención y tomar apuntes o bien anotar palabras claves que relacionemos acerca del tema lo cual nos hace recordar fácilmente.