



Consejos de Última Hora

Ya faltan pocos días para terminar el curso. Seguro que pasas muchas horas en la mesa de estudio o en clase, y te has dado cuenta de que te distraes mucho cuando intentas estudiar. ¿No habrá alguna forma de no alargar tanto tus horas de estudio y obtener mejores rendimientos? Sí que la hay: estudiar con más atención. ¿Cómo lograrlo? Ahí está el secreto del buen estudiante: **“conseguir concentrarte sólo en lo que estás haciendo”**. Si tú lo lograras, verías cómo en menos tiempo y con menos cansancio conseguirías aprender más y mejor.



Para que puedas adquirir la habilidad de concentrarte en lo que estás estudiando debes empezar por convencerte a ti mismo de que aquello que estudias es interesante, y para que algo te resulte interesante, debes poner interés en ello. Se trata de despertar en ti cierta curiosidad por cuanto estudias. Es decir, que muchas veces no aprendemos porque no *“somos curiosos”*. Seguro que ya habrás escuchado eso de que *“la curiosidad es la madre de la ciencia”*.

Para que te resulte interesante lo que tienes que aprender debes hacer dos cosas:

1. Rechazar de tu mente cualquier idea negativa, por ejemplo lo plasta que es el profesor o la mala nota que te ha puesto en el último examen.
2. Decirte a ti mismo muchas veces: *“esto es interesante”*. Al principio te parecerá que no te lo crees, pero si te lo repites con frecuencia, terminarás por convencerte de que sí es interesante.

Si a pesar de tu esfuerzo por hacer interesante cuanto tienes que estudiar te sigues distrayendo mucho, piensa en el beneficio que obtendrás si logras superar todos tus exámenes: mejores vacaciones, todos más contentos, no repetir curso, ninguna asignatura pendiente... Todas estas razones te ayudarán a mover tu voluntad para que fije tu mente en los estudios.

Ah, y un último consejo por hoy: es muy conveniente que en estos últimos días de curso lleves una vida emocionalmente sana. Es mejor cierto ejercicio físico que horas delante del televisor o los videojuegos. No ocupes tu mente en cosas que te distraen y seguro que los exámenes finales te resultarán más fáciles.

¡¡ Que tengas un Buen Día !!

