



LECTURA ÓPTIMA

CONDICIONES AMBIENTALES

- La mejor luz es siempre la natural.
- Si utiliza luz artificial, que no sea ni intensa ni débil. Ilumine el material y no sus ojos directamente.
- Desarrolle la actividad en un lugar tranquilo, libre de distractores y ventilado.
- Procure utilizar una silla cómoda, con respaldo duro, para no afectar la columna por una postura inadecuada.

CONDICIONES PERSONALES

- Siéntese con la espalda recta y los pies en el suelo.
- No empiece la lectura si tiene hambre o sueño.
- Apague su teléfono o póngalo en silencio.



DURANTE LA LECTURA

- Revise el contenido y divida el material en pequeñas secciones. Al llegar a una sección, tome un descanso y revise si ha comprendido.
 - Lea el texto por párrafos, no se devuelva sobre el párrafo a menos que haya terminado de leerlo.
 - Marque las ideas principales.
 - Concéntrese en la idea que el autor o autora comunica y no en detalles del formato del texto.

BIBLIOGRAFÍA

Forero, M. y Fones, M. (2005). Técnicas para estudiar y leer mejor. Montevideo: Arquetipo.

APOYÁNDOSE EN LA UI



Oficina de
Orientación

CASE COVO CASED CIU