

## 14. PÉRDIDA DE TIEMPO.

La **pérdida de tiempo** es un problema que **afecta** prácticamente **a todos los estudiantes**.

**Todos perdemos el tiempo**, lo que hay que tratar es que esa pérdida de tiempo sea la menor posible.

La pérdida de tiempo tiene su origen en que al ser el estudio una actividad que exige esfuerzo, que cansa, el estudiante encuentra continuamente otras actividades alternativas que realizar mucho más placenteras. De esta manera se va retrasando el momento de ponerse a estudiar.

El **resultado** es siempre el mismo:

Como la asignatura hay que aprenderla para aprobar el examen, el estudiante se verá obligado posteriormente a **recuperar el tiempo perdido**, muchas veces cuando ya es demasiado tarde.

Si no se recupera el tiempo perdido se corre el riesgo de suspender el examen con lo que habrá que volver a prepararse la asignatura en verano, mientras los compañeros disfrutan de las vacaciones.

La pérdida de tiempo conlleva que una materia que se podía haber estudiado en un par de horas bien aprovechadas, al final haya que dedicarle 3 o 4 horas.

Veamos un **ejemplo** (un poco exagerado) de pérdida de tiempo:

Consideremos una lección que se pueda preparar en un par de horas (por ejemplo, de 5 a 7 de la tarde). De entrada el estudiante comienza a estudiar ya con retraso (6 de la tarde).

Primero lee la lección con la tele encendida con lo que no se entera de nada (a esto le dedica una hora).

Son ya las 7 de la tarde; podría ya haber terminado si hubiera aprovechado el tiempo.

A partir de las 7 hace un descanso que se alarga hasta las 8,30. A esa hora decide continuar, coincidiendo justamente con la hora de la cena (lo que origina el enfado de la madre). Al final, tras discutir con la madre, decide seguir después de la cena.

Se da cuenta entonces de que ya es tarde y comienza a agobiarse por lo que decide ponerse a trabajar en serio (de 11 a 12,30 de la noche).

Está ya cansado por lo que rinde mucho menos; además se queda sin ver la película que tanto deseaba y además se irá a dormir muy tarde, por lo que al día siguiente estará agotado.

Estudiar bien exige concentración, es una actividad cansada, por eso **a veces "estudiamos" de una manera más relajada**, menos intensa pero al mismo tiempo menos eficiente.

Esto nos permite tener la conciencia tranquila pensando que hemos dedicado bastantes horas al examen, pero en realidad lo que hemos hecho ha sido perder el tiempo.

Al final el esfuerzo habrá que hacerlo, por lo que lo único que habremos conseguido con esta aproximación "light" habrá sido alargar innecesariamente el tiempo de estudio.

Muchas veces **se pierde el tiempo por que nos distraemos**.

Sin darnos cuenta la mente se va, nos evadimos, nos ponemos a pensar en otras cosas, perdiendo totalmente la concentración.

Cada vez que nos distraigamos debemos apuntar en un papel su causa (sonó el móvil, me llamó mi madre, fui a buscar la calculadora, quise ver la sección de deportes del telediario, etc.).

**Conociendo las causas de las distracciones es más fácil ponerles remedio.**

Otras veces se pierde el tiempo simplemente porque **no se sabe estudiar**:

**Repasando una y otra vez lecciones que ya se dominan**, mientras que aún quedan otras que aún no se han visto.

Más vale ir al examen conociendo medianamente bien todo el temario que dominando perfectamente algunas lecciones y sin saber nada de otras.

**Estudiando datos de poco interés**, con un nivel de detalle innecesario, datos que aportan muy poco pero que suponen un derroche de tiempo y esfuerzo.

**Leyendo un capítulo y volviéndolo a leer**, y así repetidas veces sin hacer un mínimo esfuerzo por profundizar (completar apuntes, entender, hacer un esquema, memorizar, repetir, etc.).

**Estudiar sin guía**. Se abre el libro y se comienza a memorizar desde la primera línea sin haber leído previamente la lección para conocer de que trata, que estructura tiene; sin haberla trabajado).

No se debe comenzar a memorizar sin haber entendido previamente la lección.

**Con el desorden**, sin tener el material preparado, sin tener verificado que los apuntes están completos, sin saber cuales son los temas a los que el profesor otorga mayor importancia, sin tener a mano el material que se va a necesitar.

**Estudiando en un lugar poco adecuado**, con ruido, donde es imposible concentrarse.

Por ejemplo, en el salón de casa tratando de ver al mismo tiempo un partido de fútbol.

Es preferible parar y ver el partido, recuperando en algún otro momento el trabajo que no se ha realizado.

También produce pérdida de tiempo la **desmotivación**.

El estudio exige un esfuerzo que no siempre apetece; pero como hay que realizarlo si se quiere aprobar los exámenes más vale **ponerle ilusión**.

En este sentido ayuda **estar convencido de la importancia del estudio**, del beneficio futuro que nos va a reportar.

**Estudiar con desgana exige el doble de tiempo que cuando uno está motivado.**