

7. TIEMPO DE ESTUDIO.

El **estudio** exige sobre todo **persistencia** y **planificación**.

Hay que estudiar desde el primer día

En la etapa escolar y en la mayoría de carreras universitarias (salvo algunas como ingeniería, medicina, arquitectura, etc.) es suficiente con **mantener un ritmo de estudio diario de 2 / 3 horas diarias** para llegar bien preparado a los exámenes.

El estudiante debe **establecer este ritmo de estudio**, su "velocidad de crucero", que le permita llegar a los exámenes sin agobios de última hora.

Estudiar un día mucho y los dos siguientes no hacer nada no es una buena estrategia. Sería equiparable al deportista que un día se entrena fuerte y los siguientes absolutamente nada; no sería la forma más eficaz de preparar una competición.

Por otra parte, **la mejor manera de ir asimilando las asignaturas es trabajarlas con continuidad**: de nada sirve un gran esfuerzo final para intentar aprobar un examen cuando no se ha hecho nada durante el curso. Con suerte se podría llegar a aprobar, aunque hay muchas probabilidades de que no sea así. Además, el nivel de asimilación de la materia sería muy bajo y en pocos días se habría olvidado.

Si uno tiene que realizar **diferentes tareas** es bueno **comenzar por una que tenga una dificultad media** (para entrar en calor), **seguir por la que más cuesta** (cuando se rinde más) y **terminar por la más fácil** (cuando uno está ya cansado).

Al estudiar es conveniente establecer **periodos regulares de descanso**. Es una manera de despejar la mente y de tomar nuevos bríos para seguir adelante.

Los descansos deben ser breves, unos 5 minutos cada hora de estudio. Descansos de mayor duración no son necesarios y además alargarían el tiempo estudio (estudio efectivo + descanso).

Se debe estudiar siempre durante el día, cuando la mente está más despejada.

No es lógico estudiar por la noche (salvo que no haya más remedio). **La mente rinde menos**, además al día siguiente estará uno agotado. No tiene sentido habituar a la mente a rendir más por la noche y a estar relajada durante el día. En épocas de exámenes habría entonces que "forzar la máquina" tratando de rendir en horas que en las que uno suele descansar. Ningún deportista se entrena por la noche si luego va a competir durante el día.

Es bueno **crearse un hábito de estudio**, hace más llevadero el esfuerzo que supone ponerse a estudiar.

Un hábito de estudio consiste en **estudiar siempre a la misma hora** (por ejemplo de 4,30 de la tarde a 7,30). Hay que elegir aquellas horas en las que se rinde más.

Por ejemplo, hay que evitar que sea inmediatamente después de comer (es conveniente un breve reposo), ni muy tarde (uno puede estar ya cansado).

Si uno va cambiando sus horas de estudio puede vivir un pequeño caos, además inconscientemente tenderá a ir retrasando el comienzo lo que se traducirá en terminar más tarde o en no estudiar el tiempo necesario.

Es conveniente **planificar también el fin de semana**: el **sábado** puede ser el mejor día para trabajar, dejando el viernes para descansar (tras una semana de estudio) y el domingo para estar más relajado.

Hay que evitar lo que suele ser muy habitual: llegar al domingo por la noche agobiados tratando de hacer a última hora lo que no se ha hecho antes.

Algunos **consejos** que pueden ayudar a una mejor gestión del tiempo:

No retrasar el comienzo del estudio. Hay que estudiar desde el primer día de curso.

La planificación diaria hay que cumplirla con rigurosidad: si uno ha establecido comenzar a estudiar a las 4,30 de la tarde debe ponerse con los libros justo a esa hora y no media hora más tarde. Mientras antes se empiece antes se termina.

Anticipar el estudio. Por ej: si el lunes el profesor pone deberes para el jueves conviene hacerlos ese mismo día pues la materia está fresca.

Además, permite contar con cierto margen por si hubiera que resolver alguna duda. Evita los agobios de última hora, que es precisamente cuando menos se rinde ya que los nervios bloquean la mente.

Aprovechar los ratos muertos: Por ejemplo, en el autobús, en la parada del metro, etc. Estos momentos se pueden aprovechar repasando la lección, avanzando con los deberes, etc.

Fijarse objetivos diarios: No se trata de estar todos los días un número determinado de horas delante de los libros, sino de que esas horas cundan. Para ello es importante fijarse unas metas.

Por ej: voy a hacer los deberes de inglés, voy a repasar la lección 3ª de historia y voy a estudiar una lección de lengua.

Finalizado el tiempo de estudio valorar el rendimiento obtenido: Todos los días, una vez se ha terminado de trabajar, hacer una rápida valoración de si el tiempo ha cundido y en caso negativo tratar de determinar las causas.

Reservar para después del estudio alguna actividad agradable: Por ej: una vez finalizado prepararse una buena merienda.

Por último, insistir en que cuando se hace una **planificación** hay que **esforzarse en cumplirla**, si bien admitiendo ciertos márgenes de **flexibilidad** (no puede llegar a esclavizar).

Por ej: si un día surge un plan diferente (un partido de fútbol por la tele, una cita inesperada, etc.) uno puede tomarse ese tiempo libre, aunque debe tratar de recuperarlo. Estas licencias deben ser en todo caso puntuales.

Como **conclusión:**

El estudiante debe procurar que el tiempo dedicado al estudio sea lo más provechoso posible.

No se trata de estudiar muchas horas, sino de aprovechar al máximo las horas de estudio.