



Mucha vida por delante



ESTUDIANTES

NO TE RINDAS, CLAVES PARA ESTUDIAR MEJOR

Estudiar es una tarea que requiere tener la mente en buena forma. Son muchas las personas que, en ocasiones, doblan sus esfuerzos para sacar más tiempo de estudio. Opositores y estudiantes de facultad, colegios e institutos, son ejemplo de ello. Evita el desánimo siguiendo algunos consejos.

Los estudiantes pasan por distintas etapas. Es normal que existan momentos en los que resulte más difícil una buena concentración, ya que no se memoriza de la misma manera que siempre. Ante esta situación no tiene sentido el desánimo, al contrario sería conveniente que el estudiante adopte medidas para poder renovar sus energías

AMBIENTE CORRECTO

El espacio donde va a desarrollarse el estudio es fundamental. El ambiente debe ser acorde con las necesidades propias del estudio. Un factor importante consiste en intentar estudiar siempre en el mismo lugar, para asociar la idea de lugar-actividad. Se puede escoger principalmente entre dos opciones: casa y biblioteca. Para el primero de los casos es recomendable revisar el mobiliario. Tener la mesa ordenada, un asiento cómodo y una luz adecuada (indirecta acompañada de otra directa), son ejemplos que ayudan a un estudio más eficaz. La opción de la biblioteca es la adecuada para personas a las que les cuesta concentrarse. Sin embargo, habrá que acostumbrarse a estar rodeado de gente y a no contar siempre con la comodidad necesaria.

EL SUEÑO Y EL DESCANSO

El sueño es la mejor forma de descansar. Como norma general, se debe dormir entre 7 y 9 horas diarias. Pero esa cifra es simplemente orientativa, siendo más importante la calidad del sueño que la cantidad. Una forma ininterrumpida y profunda de dormir elimina el cansancio y favorece el aprovechamiento intelectual.

Muchos estudiantes pueden caer en el error de usar anfetaminas o drogas sintéticas y de diseño, como estimulantes para mantenerse despiertos. Éstas, no sólo dañan el cerebro, sino que además influyen negativamente en el desarrollo intelectual. Sin embargo, existen alternativas naturales que suponen un aporte extra a la dieta y que sirven para una mejor estimulación.

EL FÓSFORO

Una mente rápida y alerta necesita entre otros elementos una buena dieta que incluya el fósforo.

Las unidades básicas que forman nuestro cerebro son las neuronas. Estas las tenemos desde que nacemos, ni más ni menos, y si perdemos una es irreemplazable, por ello hay que cuidarlas mucho y nutrir las. Hay determinados periodos en la vida, tanto cotidianos como profesionales, que exigen un alto rendimiento intelectual, y el aprovechamiento al máximo de nuestras capacidades. En estas situaciones hay que procurar que a nuestro cerebro no le falte de nada. Un complemento nutricional, que incluya el fósforo entre sus componentes, puede ser de gran ayuda en esas situaciones.

Se recomienda tomar en torno a los 800 mg diarios de fósforo. Las necesidades de fósforo aumentan en 400 mg diarios adicionales durante periodos en los que el esfuerzo sea mayor. De esta manera, se conseguirá dinamizar la mente, conservar las neuronas y potenciar la memoria, consiguiendo mantener en forma cuerpo y mente.

LA FATIGA Y EL CANSANCIO

Hay una fatiga psíquica y escolar que no es otra cosa que el cansancio experimentado tras la realización de actividades escolares muy prolongadas o de extrema dificultad.

Esta fatiga es la que suele producir un bajo rendimiento en el estudio, además de hacer que el estudiante se sienta irritable y de mal humor. La disminución en su capacidad de asimilación y en la retención de memoria es otro de los rasgos negativos de este agotamiento.

La forma de combatirla pasa por una alimentación equilibrada y acorde con la edad. Además, será necesario estar bien alimentado, incluso con un aporte extra en el caso de que fuera necesario. Dormir lo suficiente, dosificar los periodos de descanso y planificar las horas de estudio son otros métodos que ayudarán a soportar ese cansancio.

CÓMO SACAR UN 10

Iluminación por la izquierda (si eres diestro), preferiblemente con una bombilla azul de 60 w. El resto de la habitación ha de tener una luz tenue.

Mejor el estudio individual.

Silla cómoda pero no confortable.

Dejar lo más fácil y rutinario para el principio. Para el final, las horas de estudio.

Periodos de estudio de unos 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso.

(No prolongar los periodos de descanso.)

CUÁNTO HAY QUE ESTUDIAR

De 4 a 6 años	15-30 min./día	3 ó 4 días/semana
De 7 a 12 años	1-2 h./día	5 días/semana
De 13 a 18 años	2-3 h./día	5 ó 6 días/semana
De 18 a 25 años	4 h./día	5 ó 6 días/semana