

## CINCO ERRORES QUE SE DEBEN EVITAR AL ESTUDIAR

Revista Eroski Consumer - 24.02.2014

**A menudo se destacan las buenas prácticas y se obvian las que pueden dar al traste con todo lo anterior. Estos son cinco hábitos poco recomendables** que deben tenerse presentes para no cometerlos: estudiar acostados, sin un horario fijo, sin hacer descansos, dedicar primero tiempo a lo fácil y dejar para el final lo difícil o tener cerca artículos que puedan despistar, como el teléfono móvil.

### 1. Estudiar acostados

La postura es fundamental para mejorar la calidad del estudio. Por ello es recomendable estudiar siempre sentados para mantener la atención en aquello que realizamos. Sin embargo, hay quien prefiere hacerlo en la cama o descansado en el sofá. La experiencia desaconseja esta posición, ya que **si bien resulta más cómoda en determinados momentos, facilita el sueño e impide el estudio.**

Pero además, estudiar recostados puede implicar posturas incorrectas o incómodas que afectan a la espalda y a las cervicales y, por consiguiente, provocan dolor en esta zona del cuerpo. Los gestos que se realizan al estar tumbados son más proclives a causar lesiones que los que hacemos sentados en una silla. Permanecer en esta posición durante un tiempo prolongado influye de manera negativa en la columna.

### 2. Carecer de un horario fijo

No es recomendable estudiar a cualquier hora o hacerlo cada día en un horario distinto. Conviene **reservar un espacio fijo que coincida con el momento de la jornada en el que se tiene mayor predisposición a estudiar**, ya sea por la mañana o por la tarde -por la noche, es preferible dormir para estar descansados-. Así se consigue que el cerebro y el cuerpo se acostumbren, lo que aumenta el rendimiento.

Al principio serán los padres quienes ayudarán a los hijos a organizarse y luego será responsabilidad de estos. Un horario personal y el compromiso de cumplirlo mejora los hábitos de estudio y los resultados académicos.

### 3. No hacer descansos

La ansiedad ante un examen, la falta de tiempo, el estrés y la sensación de que no hay horas suficientes para estudiar todo el temario, lleva a pasar muchas horas seguidas sin levantar la vista de los apuntes. Sin embargo, esto es perjudicial para los fines que se persiguen. **Es importante hacer descansos cada 45 o 60 minutos para estirar los músculos, evitar cargar la espalda y descansar la mente para retomar el aprendizaje con fuerza.**

Es aconsejable mantener el hábito de estudio todos los días para llevar la materia al día, pero del mismo modo, hay que intentar terminar la jornada con una actividad deportiva o de ocio, dedicar un tiempo a la lectura, la música u otra tarea con la que se disfrute. De hecho, al organizar el estudio, es recomendable incluir el tiempo que se dedicará al descanso. Eso sí, hay que respetar ese momento y no ampliarlo bajo ningún concepto.

### 4. Estudiar primero lo más fácil

Con la intención de que la tarea de estudio resulte más liviana, a menudo se comienza a estudiar la asignatura o materia que resulta más sencilla. No obstante, es recomendable hacer justo lo contrario. Puesto que **al empezar a estudiar la mente está más fresca y descansada**, conviene iniciar por las materias más pesadas o que entrañan más dificultad para los estudiantes. De ese modo, cuando se sienta cansancio, se aprovechará para repasar las cuestiones más sencillas.

### 5. Despistes: el teléfono móvil alejado de la mesa de estudio

El uso de las nuevas tecnologías ha modificado los hábitos de estudio. Internet es ya una herramienta muy utilizada en sustitución de las enciclopedias tradicionales, las tabletas están llamadas a ser los nuevos soportes de libros digitales y hasta el teléfono móvil ha entrado en el aula. Pero este último debe **mantenerse alejado cuando se prepara un examen, con el fin de evitar despistes** y caer en la tentación de enviar un mensaje o leer los correos electrónicos en el teléfono.

La mesa donde se estudia debe estar despejada de artículos que no se utilizarán, para contener todo el material de estudio: apuntes, subrayadores, lápices, bolígrafos, etc. Solo si se quiere hacer una consulta puntual a un compañero o buscar una información necesaria, se debería consultar el teléfono o acceder a otro dispositivo para ello.