



CENTRO ASTURIANO DE MADRID

Separata de la *Revista Asturias*

Nº 151 Madrid, 1 de junio de 2015

Edita e imprime: CENTRO ASTURIANO DE MADRID ©
ISSN 2254-7614 (versión impresa) ISSN 2255-1786 (versión electrónica)
D.L. M-5971-1986 (Separata)



ENCUENTROS DE EDUCACIÓN Y SALUD

Claves psicológicas, pedagógicas y físicas del estudio

19 de mayo de 2015

DESARROLLO DEL ACTO

Esta conferencia-coloquio quedó enmarcada en los *Encuentros de Educación y Salud* que se organizan conjuntamente por parte de la Asociación Española - e Iberoamericana- de Medicina y Salud Escolar y Universitaria, representada por su Presidente, D. Antonio Sáez, y el Centro Asturiano de Madrid, con su Presidente, D. Valentín Martínez-Otero.

D. Antonio Sáez Crespo, Catedrático de Salud Pública de la UCM, en su intervención, se centró en el sueño y el descanso, en la organización y en la gestión del tiempo, en el negativo impacto de la sobrecarga de actividades, en la utilización apropiada de los dispositivos electrónicos, en la alimentación, así como en hábitos que permiten incrementar la productividad estudiantil.

D. Valentín Martínez-Otero, a partir de su libro: *10 Criterios para mejorar el rendimiento escolar* (Editorial CCS), que ese día se presentó, repasó aspectos como: la importancia del hábito, el método y las técnicas de estudio, el ambiente en clase, la motivación, la inteligencia, el papel de la familia, los trabajos escolares, la realización de exámenes y la utilización saludable del tiempo libre.

La conferencia, que se grabó en vídeo y sobre la que hay esta separata, se complementó con un interesante coloquio.

PALABRAS DE DON VALENTÍN MARTÍNEZ-OTERO PÉREZ
Presidente del Centro Asturiano de Madrid

Buenas tardes a todos, señoras y señores, amigos todos, bienvenidos al Salón “Príncipe de Asturias” en esta nueva Jornada de compromiso con la Educación y la Salud.

Hoy ofrecemos una conferencia-coloquio titulada: *Claves psicológicas, pedagógicas y físicas del estudio.*

Un acto con el que la Asociación Española de Medicina y Salud Escolar y Universitaria, aquí representada por su Presidente, y el Centro Asturiano de Madrid, mostramos nuestro compromiso con el bienestar y el desarrollo individual y social, con la calidad de vida.

Presento a partir de unas breves líneas al Dr. Antonio Sáez Crespo: Presidente de la Asociación Española e Iberoamericana de Medicina y Salud Escolar y Universitaria, desde 2002, con renovación reciente. Catedrático de Salud Pública de la UCM, Académico Correspondiente de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Real Academia Nacional de Medicina, Profesor Visitante en diversas Universidades extranjeras, Asesor de la Oficina Panamericana de la Salud (OPS-OMS) y miembro de un Grupo Asesor Técnico en la Organización Mundial de la Salud, que elabora el informe anual de la situación de la infancia en las Américas.

En lo que a mí respecta, me centraré sobre todo en los aspectos psicopedagógicos, que con más detalle sin incluyen en el mi librito recién publicado *10 Criterios para mejorar el rendimiento escolar.* El Dr. Sáez Crespo se centrará en los aspectos físicos del estudio.

El estudio y el rendimiento escolar son objeto de frecuente preocupación, pues los datos que de vez en cuando se publican reflejan altas tasas de “insuficiencia” de nuestros alumnos. En algunos casos, como en ciertas comunidades autónomas de España, las cifras de fracaso superan el 30% de los alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Como es sabido, esta significativa situación de fracaso escolar en la Educación Secundaria

Obligatoria a menudo se preludia en la Educación Primaria, más aún si se trata de centros de titularidad pública. No resulta halagüeño, por cierto, que en el Informe de PISA (Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos) correspondiente al año 2012 -realizado por la OCDE (Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico)-, nuestros escolares adolescentes obtengan mediocres resultados en *competencia lectora*, en *competencia matemática* y en *competencia científica*.

Aunque no todo es cuestión de datos y cifras, hemos de extraer apropiadas conclusiones y líneas de actuación. Nuestra política nacional ha de hacer lo posible también para mejorar la enseñanza escolar, y para llegar a un consenso suficiente que evite los mareantes vaivenes legislativos. Por supuesto, se requiere inversión económica, pero también se precisa sensibilidad pedagógica por parte de los responsables políticos y de los legisladores, algo que lamentablemente a veces brilla por su ausencia.

El llamado “fracaso escolar” es un fenómeno complejo y polimórfico en el que la sociedad, la familia, la institución escolar, los profesores, los alumnos y los legisladores tienen parte de responsabilidad. En realidad no estaría mal hablar de “fracaso social”, porque de un modo u otro la disfuncionalidad afecta al conjunto de la sociedad.

Aunque pueda haber variantes en el fracaso académico, hallamos un denominador común en todos los casos: *la insuficiencia de los resultados escolares oficiales alcanzados.*

Estudios propios realizados hace algunos años y publicados en mi libro *Los adolescentes ante el estudio* han permitido comprobar que la actividad de estudiar tiene gran poder predictivo del rendimiento escolar, mayor incluso que las aptitudes intelectuales. De las dimensiones evaluadas las que más capacidad de pronosticar los resultados escolares tenían eran las *condiciones ambientales* y la *planificación del estudio*. Las condiciones del ambiente influyen en el rendimiento físico y psicológico, ya que actúan sobre la concentración y relajación del alumno. A este respecto, resulta oportuno recordar, con carácter general, lo siguiente:

1.- En lo que se refiere al *lugar de estudio*, conviene disponer de una habitación adecuada. En general, el lugar idóneo es la habitación personal, siempre que reúna algunas características: buena ventilación, temperatura moderada, espacio suficiente para utilizar material (libros de texto y consulta, diccionarios, cuadernos, bolígrafos, lápices, etc.), con mesa y silla apropiadas, sin ruidos que distraigan, etc. Hay que procurar que la habitación se convierta en un centro de trabajo habitual que favorezca la concentración e invite a estudiar.

Es bien cierto que algunos alumnos tienen que compartir la habitación con hermanos o compañeros. En ese caso, y si no es posible estudiar bien, siempre queda el recurso de acudir a una biblioteca. Mejor si está próxima al domicilio y si reúne buenas condiciones. Tanto si estudia en casa como si se hace en una biblioteca hay que conseguir que el lugar resulte familiar y que se asocie con el trabajo académico o intelectual. Salvo excepciones bien justificadas no se debe estudiar en casa de un amigo. La experiencia dice que a menudo se estudia poco.

En lo que se refiere a las *relaciones interpersonales en el aula y en el centro escolar*, el ambiente debe caracterizarse por la cordialidad, la confianza, la ayuda mutua y el espíritu de trabajo. Algunas investigaciones revelan que el clima psicosocial adecuado en el aula y en el centro contribuye al logro de buenos resultados escolares y a la adquisición de valores y hábitos positivos.

Hemos podido comprobar que las cualidades que más aprecian los alumnos en los profesores se refieren a características personales que favorecen la comunicación, más que a dimensiones técnicas o de contenidos, con la excepción de explicar bien, que es el aspecto más valorado por los estudiantes.

En lo que se refiere a las relaciones entre alumnos, hay que procurar estrechar los vínculos entre compañeros. La ayuda y la cooperación benefician el trabajo académico, al tiempo que se favorece y se consolida la comunicación.

Quiero hacer un comentario sobre el estado psicofísico de los alumnos. El estado psíquico y corporal de las personas es objeto de permanente

preocupación. Es muy popular y antigua la frase: “*Mens sana in corpore sano*”, con la que se nos recuerda la íntima relación entre mente y cuerpo, así como la necesidad de cultivar la salud en su totalidad.

Ha llegado el momento de dirigir nuestra atención a la planificación del estudio.

La *planificación del estudio* permite distribuir adecuadamente las actividades académicas que se realizan. El tiempo que hay que dedicar al estudio es variable, ya que depende de las tareas, de la época del curso, de la dificultad de las asignaturas, etc. Ahora bien, lo verdaderamente importante es tener la costumbre de estudiar todos los días, no sólo cuando se acerca el período de exámenes.

El éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación. En concreto, podemos señalar algunas de las ventajas de la planificación:

- Permite distribuir razonada y razonablemente el tiempo, de manera que se puedan realizar todas las actividades y responsabilidades cotidianas: familiares, sociales, estudio, ocio, etc.
- Se aprovecha el tiempo, se ahorra energía y mejora el rendimiento.
- Ayuda a consolidar el hábito de estudio.
- Favorece el cumplimiento de los compromisos adquiridos, lo que se traduce en mayor satisfacción personal.
- Proporciona seguridad.

La jornada de estudio ha de distribuirse convenientemente. No son aconsejables los sobreesfuerzos ni las múltiples interrupciones. Es recomendable, por ejemplo, introducir pequeños descansos que favorezcan la recuperación, permitan mantener la concentración y faciliten la consolidación de lo aprendido. A tal respecto, da buenos resultados descansar aproximadamente 10 minutos cada hora de estudio, si bien puede haber variaciones interindividuales.

Posible distribución de una sesión diaria de estudio.

Estudio	Descanso	Estudio	Descanso	Estudio
60'	10'	60-70'	10'	50'

Al distribuir el tiempo de estudio de cada asignatura se ha de tener en cuenta el número de horas de clase a la semana, así como su importancia y dificultad. En general, se ha de estudiar entre 15 y 21 horas semanales. Conviene comenzar por los contenidos o asignaturas de dificultad media, seguir con los que tengan mayor dificultad y concluir con los más fáciles. Al efecto de favorecer el rendimiento, es igualmente aconsejable cambiar de actividad (memorizar, realizar ejercicios, avanzar en los trabajos, actualizar apuntes, etc.).

¿Qué características debe reunir un plan de estudios?

La planificación del estudio, a menudo advertida en un horario, ha de reunir las siguientes propiedades:

- Ha de ser *personal*, adaptado a las necesidades, intereses, ritmo de aprendizaje, posibilidades, limitaciones y circunstancia de cada cual. Hay que procurar que resulte atractivo, que no se perciba como una pesada carga.
- *Realista*, es decir, que se pueda cumplir. De nada sirve trazar un plan muy ambicioso si es irrealizable.
- *Flexible*, o sea, susceptible de variar lo que proceda, sin echar a perder el plan.
- *Equilibrado*. En virtud de esta propiedad nuestro plan permite distribuir racionalmente el tiempo de estudio evitando los períodos prolongados de inactividad y los “atracones” de última hora. El estudio ha de ser diario.

En las cuatro notas mencionadas (personal, realista, flexible y equilibrado) se condensan las características que ha de tener un buen plan de estudio.

En general, es preferible estudiar por el día. Se sabe también que después de comer disminuye la concentración, pues hay más sensación de pesadez y somnolencia.

Conviene, por tanto, sopesar todas las ventajas e inconvenientes y una vez elegido el momento del día (mañana, tarde o noche) hay que mantener el horario. Estudiar siempre a las mismas horas predispone favorablemente a esta actividad y resulta más fecunda porque se convierte en hábito.

La planificación del estudio se debe hacer de acuerdo a tres niveles: largo, medio y corto plazo.

En resumen, la planificación del estudio nos ayuda a ahorrar tiempo y a rentabilizar el esfuerzo.

El alcance de todo lo que venimos diciendo exige algo obvio, que el alumno estudie. Se podría decir que así como “cada maestrillo tiene su librillo, cada estudiantillo tiene su metodillo”.

Hay ciertos métodos de estudio que han acreditado su eficacia y son reconocidos por ello. Es el caso de EL-SER 3, centrado en la Exploración, la Lectura, el Subrayado, la Esquematización, el Resumen, el Recuerdo y el Repaso. O el método “Robinson” (EPL2R) (SQ3R, en inglés), basado en la Exploración, la Pregunta, la Lectura, la Recitación o la Contestación y el Repaso. También el método MURDER, que trata de promover en los estudiantes oportunas estrategias cognitivas y motivacionales.

Pues bien, más allá de sus peculiaridades, todos los métodos presentan similitudes. Una descripción detallada de cada uno excede nuestros objetivos, así que opto por presentar mi propio método denominado VALEN, por tratarse de una aportación original -todo lo original que se puede ser en este terreno en el siglo XXI-, reciente y adaptada a nuestro contexto. En el método VALEN se incluyen pautas de sencilla aplicación para rentabilizar el trabajo académico, mejorar el rendimiento y la formación. Ofrece un plan atractivo, realista y flexible constituido por cinco

fases, no necesariamente sucesivas, que facilitan el aprendizaje y el despliegue integral del estudiante:

- 1.- Visión
- 2.- Atención
- 3.- Lectura
- 4.- Extracción
- 5.- Naturalización

1.- *Visión (V)*.- Se refiere a una visión general del material de estudio, que permita identificar el título, el índice, el autor y otros datos relevantes, como el año de publicación, la editorial, etc. Si se trata de un libro, da buen resultado en esta etapa inicial leer la introducción y la contraportada, porque ofrecen importante información sobre los contenidos. Si lo que hay que estudiar son apuntes de clase, también es conveniente explorar el conjunto. Es una especie de prelectura, encaminada a examinar los contenidos, cualesquiera que sean. Mediante esta labor se reconocen ideas generales y se obtiene un mapa global de la materia. La panorámica, en fin, orienta al estudiante y le pone en situación al proporcionarle datos relevantes sobre el material.

2.- *Atención (A)*.- Si en la fase anterior obtuvimos una panorámica del libro, apuntes u otro material ahora se examinan los aspectos más relevantes del tema que se trabaja: estructura, apartados de que se compone, gráficos, mapas, resúmenes que contiene, etc. En esta fase hay una activación crecientemente focalizada en el texto. La atención, caracterizada por su carácter discriminativo y selectivo, se torna fundamental para aprovechar el tiempo de estudio y exige al alumno poner en marcha un *filtro estimular* por el cual se abra y centre en su trabajo y se cierre a los distractores externos e internos (teléfono, televisión, pensamientos inadecuados, etc.).

3.- *Lectura (L)*.- En esta fase está presidida por la lectura profunda que lleva a identificar las ideas principales y secundarias. Conviene leer a un ritmo adecuado y que permita comprender los textos. La interpretación de lo que se lee depende de la aptitud lingüística del lector, de sus conocimientos previos y de su experiencia. Entender requiere reflexión y esfuerzo mental,

pues supone penetrar en el ánimo o intención del escritor. La lectura es un proceso complejo que incluye distintas estrategias como:

- *Enriquecer el vocabulario.*
- *Concentración.*
- *Actitud dinámica:* Consiste en buscar relaciones entre unidades informativas o ideas, con objeto de estructurarlas e incorporarlas. De gran ayuda resulta, por ejemplo, la técnica del subrayado.

4.- *Extracción (E)*.- Es la fase en que se toma posesión de las ideas principales de un texto, previa separación de lo accesorio. Para apartar el grano de la paja y facilitar la aprehensión de contenidos se dispone de varias técnicas además del subrayado:

- *La esquematización:* Un esquema es una representación del texto en la que se recogen los aspectos más relevantes. El esquema incluye la estructura de la materia o lección previamente subrayada y muestra gráficamente las relaciones entre las ideas. Proporciona, por tanto, una rápida visión de conjunto de lo estudiado.
- *El resumen:* Permite condensar un texto respetando su sentido y argumentos principales. Tras el subrayado y la esquematización del texto se procede a expresar con claridad, brevedad y coherencia las ideas fundamentales. Un buen resumen ayuda a comprender y retener lo más importante. De hecho, dos funciones básicas del resumen son: compendiar lo esencial del texto estudiado y localizar rápidamente la información al efecto de repararla cuando sea preciso.

5.- *Naturalización (N)*.- Según el diccionario de la Real Academia Española una de las acepciones del término 'naturalizar' es admitir en un país, como si de él fuera natural, a un extranjero. De igual modo, el estudiante debe introducir en su geografía intelectual las nuevas ideas, los contenidos recién estudiados. Esto equivale a incorporar las informaciones estudiadas mediante el enlace con los conocimientos previos. Así, los nuevos contenidos adquieren verdadera significación y se pueden utilizar mejor. En toda la *naturalización* juega un papel importante la memoria, que es la

facultad psíquica que nos permite fijar, conservar y recordar datos y acontecimientos. No funciona de manera aislada sino interrelacionada con otros procesos, v. gr., percepción, atención y pensamiento.

Características del método VALEN

El método VALEN es, al mismo tiempo, intuitivo, empírico y científico:

- *Intuitivo*, porque salta a la vista que las secuencias que lo componen responden a verdades pedagógicas de alcance universal.
- *Empírico*, en un sentido más práctico que experimental, porque se basa en la propia observación de su autor, un servidor, y en la de sus alumnos, algunos de los cuales han seguido directamente el método con buenos resultados expresados y constatados en su trayectoria académica.
- *Científico*, al fin, por su naturaleza pedagógica pluriparadigmática que lleva a incluir técnicas cognitivo-conductuales en un marco preponderantemente humanista, ya que, en última instancia, el estudio se considera una vertiente fundamental del proceso de crecimiento personal. Esta visión integral acrecentadora incluye la atención a la dimensión creativa, intelectual, afectiva, moral y social del educando. El método ofrecido, más allá de su adecuación técnica, se apoya en la idea de que los logros educativos dependen en gran medida de la propia persona.

El soporte científico del método VALEN se descubre igualmente en el valor que otorga a diversas áreas (receptiva/sensoperceptiva, reflexiva, creativa, retentiva y expresiva) a las que se adscriben las actividades intelectuales.

En el último tramo de mi intervención he de declarar que, si bien el método VALEN surgió en principio de forma lúdica a partir de las cinco primeras letras de mi nombre (Valentín) para mostrar que el estudio es sobre todo actividad personal en la que se deben evitar los esquemas rígidos, más adelante fue ganando solidez.

El comentario sobre el origen del método VALEN no ha de conducir al error de pensar que en materia de métodos de estudio todo vale. Este método, por ejemplo, no es fruto de la improvisación. En él se incluyen, como dije con anterioridad, las estrategias y procesos más acreditados que suelen recoger los distintos métodos más reconocidos: visión, atención, lectura comprensiva, extracción de información esencial, asimilación, etc. Me atrevo a afirmar incluso, sin pecar de inmodestia, que su secuencia operativa responde a una estructura más lógica que la observada en los otros métodos, siempre que se repare en que las fases que lo integran no siempre son sucesivas, ya que en ocasiones pueden presentarse simultáneamente. Así pues, la ordenación seriada del método es flexible y admite diversas combinaciones según la creatividad y el estilo de aprendizaje del alumno. Ha de recordarse, además, que ninguna propuesta ni ningún método ofrecen plenas garantías de éxito.

En definitiva, aun cuando hay recomendaciones generales como las ofrecidas, hay que convertir el estudio en tarea personal. Al final, la adecuación de un método de estudio depende en gran medida de la personalidad del alumno que lo aplica. **Muchas gracias.**



Portada del libro "10 criterios para mejorar el rendimiento escolar" (Editorial CCS), de D. Valentín Martínez-Otero

PALABRAS DE DON ANTONO SÁEZ CRESPO

Presidente de la Asociación Iberoamericana de Medicina Escolar y Universitaria. Madrid

Es para mí un placer y un honor participar en este III Encuentro sobre Educación y Salud que el Centro Asturiano de Madrid, bajo la Presidencia del Prof. Dr. Valentín Martínez-Otero Pérez con su liderazgo ha promocionado con un notable éxito de crítica y participación de público.

La Primera Sesión se dedicó al tema de interés Mundial sobre La Violencia de género en la pareja de adolescente, que se tratará en julio en la Cumbre de Pekín + 20

La segunda sesión, con motivo de la celebración del 7 de abril, Día Mundial de la Salud, dedicado a la Alimentación, tratamos el tema de “La importancia de la alimentación en el aprendizaje escolar”

Y en esta tercera sesión, y como cierre del curso académico 2014-2015, en el que millones de nuestros escolares y jóvenes, se enfrentan a los exámenes finales en, colegios, institutos y universidades, trataremos de presentarles **“Las claves psicológicas, pedagógicas y físicas del estudio”** para alcanzar el máximo rendimiento académico, obtener las mejores calificaciones, y por lo tanto el éxito personal y académico, que el Prof. Dr. Valentín Martínez-Otero Pérez ha sabido sintetizar los numerosos estudios prospectivos que han identificado los condicionantes con un lenguaje científico riguroso, sencillo, y práctico para los estudiantes.

Les presentamos desde una perspectiva pedagógica humanista diez claves sencillas que le guiarán para identificar sus prioridades, planificar su esfuerzo, optimizar sus recursos disponibles, utilizar sencillas reglas que permitirán obtener el deseado éxito escolar en su proyecto personal de formación.

Sueño y descanso. Imprescindibles para aprobar. Organización y gestión del tiempo.

El cerebro, necesita descansar en el sueño para poder fijar los contenidos aprendidos o estudiados durante el día. De lo contrario, dicho conocimiento queda posado de manera superficial y al enfrentarse al papel en blanco, resulta que no se acordarán de nada. Algunos podrán pero al cabo de los días, olvidarán todo lo aprendido.

Los lactantes y hasta el año de edad, necesitan al menos unas 14- 16 horas de sueño. Según van creciendo, la necesidad de horas de sueño disminuye. Para los niños de 3 a 12 años, se estima en alrededor de 9-10 horas y en el caso de los adolescentes, un promedio de 8- 9 horas.

Cómo podéis observar, dista mucho de las 6 horas que habitualmente duermen o incluso menos en periodos de exámenes.

Una buena planificación y organización es clave en estos aspectos. Desde que llegan a casa desde el colegio hasta la hora de la cena, hay suficiente tiempo para hacer los deberes, repasar lo aprendido y preparar un examen con tiempo para que no se acumulen los contenidos. Os detallo algunas recomendaciones:

1. Evitar sobrecargar la semana con actividades extraescolares

La actividad deportiva es necesaria para relajar la mente y distraer al alumno que ha pasado sentado tantas horas durante el día.

Las actividades de música así como aprender nuevos idiomas o lenguajes (matemáticas por ejemplo) siempre ayudan a mantener activo el cerebro. Por ello, teniendo en cuenta la carga lectiva de los alumnos, evitaremos llenar su semana con muchas actividades.

Recomendamos por tanto, 1-2 actividades/semana extraescolares que les dejen disponer al menos de dos tardes libres para poder organizarse sus tareas, visitas a familiares, jugar con los amigos/hermanos... Llenar su tiempo sin condicionantes puede ocasionar una mala gestión del tiempo dedicado al estudio y por tanto, el consiguiente estrés que ello conlleva.

Los adolescentes lo achacan con crisis de ansiedad cuando todo lo que tienen que hacer se les acumula y empiezan a notar el peso de no disponer de tiempo libre y vivir exclusivamente para el estudio.

Habría que plantearse si como adultos estamos dispuestos a disponer de nuestro día exclusivamente para el trabajo porque en definitiva, si así es, dicha conducta la transmitiremos a los niños por igual. ¿Nos llena realmente llenar el tiempo de esa manera?

Sin embargo, por otro lado, ¿es eficaz pasar 5 horas "estudiando" sin moverse de la silla?

2. Es aconsejable que se hagan "parones" cada hora de estudio para moverse por la casa, merendar, beber agua, ir al aseo... o incluso, se pueden organizar dichos momentos por objetivos; al terminar de preparar tal examen, o al acabar los deberes de tal asignatura...

La eficacia de dichas interrupciones es más válida que pasar varias horas sin moverse y estar continuamente mirando el móvil o internet.

3. Los dispositivos electrónicos, principalmente móvil, ordenador y televisión deberían estar alejados en la medida de lo posible durante el descanso y el sueño.

Estos aparatos, desprenden "luz azul" que evita que el niño/ adolescente/ adulto descansa adecuadamente y por tanto, al no haber descanso absoluto del cerebro, tampoco hay sensación de estar recuperado y descansado al día siguiente.

Dichos aparatos deberían localizarse en otra estancia de la casa, alejados de la cama y de estar en la habitación, completamente apagados (sin el 'stand by' encendido)

Las actividades recomendadas antes de ir a dormir pueden ser leer un libro, escuchar música que les relaje, meditar, hacer estiramientos de espalda, cuello... o simplemente ir a la cama y apagar la luz. El ejercicio físico debería

realizarse al menos 2- 3 horas antes de ir a dormir para que relaje y no altere.

4. Alimentación

Ni que decir tiene que la alimentación ha de ser equilibrada para todos evitando comer a diario fritos, dulces, bollería, harinas refinadas, sal ni azúcar en exceso, bebidas alcohólicas y por supuesto, el tabaco. Pero en época de exámenes, la alimentación es más importante si cabe y debemos priorizar el consumo de alimentos no excesivamente calóricos para mantener despejado el cerebro. El azúcar, bollería... hacen que el cerebro quiera más y más azúcar.

Daremos preferencia a los alimentos frescos como frutas y verduras así como a las fuentes de proteína, huevos, pescado azul por contener omega 3 esencial para el cerebro y carnes magras tipo pavo, conejo, pollo. Los frutos secos son una fuente importante de energía y para picar entre horas así como las infusiones sin teína, cafeína o directamente, agua.

Evitarán bebidas que les exciten tipo café, cacao, té porque mantenerse despierto más tiempo no redundará en mayor eficacia sino en todo lo contrario.

La cena debería realizarse al menos 2 horas antes de ir a dormir para que la digestión no interfiera en el sueño.

5. Lugar de estudio

El lugar dónde se elija estudiar es determinante para la concentración y un mejor aprovechamiento del tiempo. Se evitarán ruidos innecesarios como televisión, conversaciones ajenas... y en lo posible, que haya luz natural y el escritorio lo más recogido posible. Las distracciones son inevitables en ocasiones porque ya sabemos que a algunos hasta una mosca es suficiente para no estudiar, pero es importante el orden en el escritorio, que la silla esté adaptada a la altura del alumno para que la espalda esté pegada al respaldo y los pies apoyados en el suelo.

Estudiar en el suelo, en un sofá... puede derivar en malas posturas para la espalda dando lugar a contracturas posteriores. Si el alumno quiere estudiar en el suelo, deberá adoptar una posición adecuada tipo "loto" con la espalda recta y hombros hacia atrás.

14 Hábitos para ser el doble de productivo en el mismo tiempo

POR LA MAÑANA

1. Bebe agua

Después de 8 horas durmiendo, tu cuerpo está deshidratado. Si bebes una gran cantidad de agua, poco a poco hidratarás tu cuerpo y comenzará el funcionamiento de tus órganos internos. Empezarás a sentir energía unos minutos después.

2. ¿Qué tengo que hacer durante el día?

Hacer esto significa aclarar tu mente, priorizar. Haciendo esto fijarás el camino a seguir y te sentirás más inspirado y motivado por conseguir tus metas.

3. Desayuna

Hagamos caso al dicho popular: "desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un pobre". 'Des-ayunar' es 'romper el ayuno', tener el estómago vacío no te va ayudar nada a hacer frente al día y a llevar a cabo los objetivos que tenías marcados.

4. Haz ejercicio

La gran mayoría de la población, se despierta con el tiempo justo para lavarse la cara, ponerse lo primero que pillan de ropa y adiós muy buenas. Si lees hábitos de personas exitosas, todas ellas hablan, que nada más despertarse hacen unos pequeños ejercicios que sirven para mejorar su salud y para mantener la mente clara durante el día. Si no tienes tiempo de hacer una tabla, al menos estírate.

5. Quiérete

Dedícate unos minutos para mirarte en el espejo, y sonreír. Confía en ti mismo y debes decirte que puedes con todo lo que te propongas.

DURANTE EL DÍA

6. Priorizar

Las cosas que realmente importan van primero, lo que te vaya a dar un resultado, lo demás, si no es importante no lo hagas. La gente se pasa la vida perdiendo el tiempo y haciendo cosas que no sirven para nada. La vida es demasiado corta como para malgastar el tiempo.

7. Tomate un descanso

A medida que va pasando el día, vamos perdiendo la energía con la que nos habíamos despertado. Por eso, debes hacer las cosas más importantes por la mañana y cuando por la tarde tu cuerpo te pida parar, hazle caso, y luego volverás con más fuerza.

8. Cuidado con la tecnología

Perdemos un tiempo increíble con nuestros móviles y/u ordenadores (redes sociales, e-mail, WhatsApp...) Debes saber qué tareas no te van a dar beneficios y descártalas. Si tienes mucho mono, prográmate algún rato del día y que esa sea tu forma de desconectar (no más de media hora)

9. Escuchar algo que te motive y que te enseñe

Pasamos mucho tiempo en el coche o viajando de un lugar a otro, os propongo que aprovechéis ese tiempo escuchando algo que os pueda servir. Por ejemplo: mi novio tiene en el coche un cd para aprender inglés y de vez en cuando (habría que hacerlo más) nos lo ponemos y repetimos la lección.

POR LA NOCHE

10. Repetir ejercicios

Cuando haces ejercicio tomas oxígeno, lo que hace que tengas una mente más clara y aportar energía a tu cuerpo. Haciendo 15 minutos de jogging o incluso un simple paseo, te ayudará a quitar las tensiones del día y a relajarte.

11. Lee un poco

Se supone que deberíamos ser capaces de leernos 2 libros en un mes, y dentro de 2 años deberías haberte leído 48. Si le dedicas 30 minutos al día a leer, cumplirás los objetivos.

12. Medita

La meditación ayuda a calmar tu mente, doblar tu productividad, y al mismo tiempo, ayuda a activar la ley de atracción. Hay muchas formas de meditar, empieza poco a poco y conviértelo en un hábito.

13. Planifica el día siguiente

Apunta en un papel lo que tienes que hacer, según prioridades o problemas a resolver. Una vez hecho esto, tu mente estará relajada y preparada para lo que viene mañana.

14. Duerme

Nadie es productivo si se siente cansado. "El éxito no es un Sprint, es un maratón", por tanto descansa lo suficiente y llénate de fuerza.



El Profesor Sáez en un momento de su intervención

Nota:-El vídeo completo de este acto puede verse en:
<https://www.youtube.com/watch?v=E2cvv058sxY>