



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 07/06/2023 a les 09:08

Aquest és el millor moment del dia per estudiar, segons la ciència

[inicentrareport]**Quina és la millor hora per estudiar?** Depèn de la persona i del seu cronotip. Juan Antonio Madrid, pioner en el desenvolupament de la Cronobiologia a l'Estat detalla les claus d'un estudi eficient i eficaç.

Aquest especialista assegura que cada persona té el seu propi cronotip, **la tendència a ser més matiners o més nocturns, i cadascú sap en quin moment la seva ment està més activa**: "És quelcom que hem de conèixer cada individu", defensa. Amb tot, però, el seu lema és "lliçó adormida, lliçó apresada".

I és que, amb independència del cronotip, "hi ha una cosa que no falla mai": que després d'estudiar s'ha de dormir. "Si dorms, aconsegueixes que els continguts, que són com llibres a la taula d'un bibliotecari, es cataloguin i s'ordenin als seus prestatges". D'aquesta manera, s'aconsegueix que aquests records passin a la memòria a mitjà i llarg termini. Per això, presentar-se a un examen sense dormir fa que al cap d'una setmana, s'oblidi la matèria estudiada.

A més, avisa que **estudiar durant tota la nit no és gaire saludable.** "No s'hauria de prolongar la nit per estudiar i dormir durant el dia. D'aquesta manera invertim el nostre patró natural del son i això, a la llarga, té més efectes negatius que positius", explica.
[ficentrareport]