

Dime **CÓMO** **ESTUDIAS** y te diré si apruebas

Dedicar el tiempo necesario, concentrarse en la tarea y esforzarse en comprender la materia, claves para superar con éxito los exámenes

Invisibles durante buena parte del curso académico, los exámenes se convierten en auténtica obsesión para los estudiantes durante los meses que van de febrero a junio. En nuestro país, casi dos millones de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), 618.000 estudiantes de bachillerato y 1.300.000 universitarios pondrán a prueba los conocimientos que han adquirido en lo que va de curso. Nervios, ansiedad, incluso pánico y estrés son invitados indeseados estos días en las habitaciones juveniles de muchos hogares. El temor a suspender, a no contar con el tiempo necesario para preparar todo el temario o a 'quedarse en blanco' en el momento crucial asalta y preocupa a numerosos estudiantes, y también, a sus progenitores. Una angustia que no es del todo negativa ya que, dicen los psicólogos, este hormigueo de nervios que ataca a los alumnos cuando

preparan evaluaciones o exámenes potencia las facultades intelectuales y les ayuda a mejorar el rendimiento. El problema surge cuando esa leve tensión da paso a la ansiedad, y ésta termina por derrotar al estudiante. Se trata de evitarlo. Y se puede evitar siguiendo los consejos de los educadores y psicólogos de EROSKI CONSUMER que, en la escuela online **¿Aprender a Aprender?** (http://escuelas.consumer.es/web/es/aprender_a_aprender/) recomiendan poner en práctica hábitos que ayudan a mejorar el estudio no sólo el día anterior al examen, sino durante los meses precedentes. Porque, según indican, «es una cuestión de actitud». Eso sí, actitud pero con método e hincando los codos, porque aunque las nuevas tecnologías ayudan y facilitan algunas tareas, como el acceso a la información, no hay fórmulas que permitan superar los exámenes sin estudiar o estudiando sólo un poco. Estudiar mucho y bien es el mejor método para que la falta de confianza se transforme en seguridad, que es el antídoto más eficaz para enfrentarse sin miedo a cualquier examen.

APRENDER COMPRENDIENDO. Más allá de la edad del estudiante o de la magnitud del examen, la primera regla de oro a interiorizar es comprender todo lo que se estudia. Además de que en general es poco útil, de poco sirve aprenderse todo de memoria sin entender apenas nada, porque el pánico se puede apoderar del estudiante en el momento en el que se olvide una palabra o una frase que haga perder sentido a un contenido aprendido de memoria. La información se desordena-

rá y el alumno se mostrará incapaz de contestar a la pregunta del examen o cometerá errores de bulto que delatarán su desconocimiento de la materia.

- Para hacernos una idea general de los contenidos, lo mejor es realizar una lectura rápida y atenta del tema o texto a estudiar.
- A continuación, una segunda lectura, más analítica y en la que se subrayarán las ideas y datos fundamentales.
- Es el momento hacer un esquema que sirva de base para hacer un resumen del tema, y que será el que se estudiará en profundidad desarrollándolo de forma oral o por escrito. Así, se interioriza la información lógica y visual de la materia.
- El esquema se asemeja a una fotografía de la estructura del tema a estudiar con sus ideas principales y secundarias, mientras que el resumen es la herramienta que permite relacionar ■■■

■ No conviene reservar la madrugada para el estudio porque el rendimiento es menor



- ■ ■ esas ideas. Además, al elaborarlo y estudiarlo se va uno acostumbrando a redactar los contenidos sin olvidar ningún dato importante.
- Si esta tarea se hace a lo largo de la evaluación o del cuatrimestre, resultará más fácil y rápido asimilar y memorizar los contenidos.

NO TODO ES ESTUDIAR. Además de estudiar a tope para preparar el examen, se debe prestar atención a un par de detalles que pueden contribuir decisivamente a lograr una buena calificación en el examen:

- Asistir a clase y prestar atención a las explicaciones del profesor es más útil que preguntar después a los compañeros que han atendido. Con ello, el estudiante no sólo será capaz de crear unos apuntes de calidad sino que también podrá detectar los puntos en los que el docente hace especial hincapié, y que son los que más posibilidades tienen de aparecer en el examen.



LA DIETA AYUDA

Una alimentación bien planteada y planificada ayuda a que el rendimiento académico del estudiante mejore.

En época de exámenes se produce un gran desgaste físico y psíquico que puede reducir la concentración. La **masa cerebral** representa entre un 2% y un 3% del peso corporal, pero **consume hasta un 20% de la energía** que proporciona la ingesta de alimentos. **No por ello los estudiantes deben aumentar el número de calorías** en su menú, sino cuidar que incluya los nutrientes necesarios. Las **vitaminas del grupo B** -presentes sobre todo en fruta, verduras, legumbres-, la **vitamina E** -en cereales y frutos secos-, y **sales minerales** como el potasio, magnesio y zinc, además de los **oligoelementos**

-litio, silicio, selenio y cromo- deben incluirse en la dieta. Su toma está vinculada con la **capacidad de concentración, la memoria, el rendimiento intelectual** e incluso, en algunos casos, el **estado de ánimo**. Si se desean tomar **vitaminas adicionales** conviene que estén **recomendadas por un especialista** y se debe recordar que sólo se obtendrán resultados después de periodos de tratamiento de al menos varias semanas, y no a corto plazo.

Para que la dieta del estudiante contribuya a que los resultados del examen sean mejores, hay que empezar el día con un

desayuno completo, no con un café o un vaso de leche sin acompañamiento.

Los nutricionistas de EROSKI CONSUMER aconsejan distribuir la dieta, en época de exámenes, en **cinco tomas**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. En las comidas principales **no faltarán legumbres, pescado, carne, huevos y vegetales verdes**. A modo de tentempié conviene tomar **derivados lácteos, fruta, cereales y frutos secos**. Pese a que es una costumbre muy arraigada, se debe **evitar el consumo excesivo de café o bebidas con cafeína**.

- Es conveniente además interesarse por las costumbres del profesor cuando programa un examen: su forma de calificación, lo que más valora y lo que más penaliza, si tiende a repetir preguntas de exámenes anteriores, si se decanta por un ejercicio en forma de test o por el tradicional...

DE DÍA Y CON DESCANSOS. Para cumplir con el plan diario de aprendizaje, el estudiante debe marcarse un ritmo de estudio suficiente y constante. Estudiar intensamente durante cinco o seis horas un día y no volver a tocar los libros hasta dentro de una semana no es buena estrategia. Un buen ritmo de trabajo se logra estudiando cada jornada y, si es posible, sin esperar a la madrugada. Los expertos así lo aconsejan, ya que el estudiante está más despejado. Recalcan que no es conveniente estudiar por la noche. Por un lado, se rinde menos porque nuestro organismo está acostumbrado a descansar a esas horas. Por otro, al día siguiente el estudiante está agotado y necesitará dormir al menos durante parte del día, por lo que el hábito de estudio se frena y no resulta eficaz.

Cuando se organizan las sesiones de estudio, hay que tener en cuenta los descansos, siempre necesarios. Hay especialistas que recomiendan descansar

cinco minutos por cada hora de estudio, mientras que otros proponen que estos mini periodos de descanso se vayan acumulando a lo largo de la mañana o de la tarde y se disfrute de ellos en un pequeño paréntesis a mitad de sesión. Si la rutina de estudio empieza a las ocho y media de la mañana y termina a las dos, el recreo sería a las 11:30 y duraría 30 minutos. Es, de todos modos, el propio estudiante quien debe establecer su propio método de estudio. Ahora bien, conviene estudiar siempre a la misma hora.

LA CONCENTRACIÓN. No se trata de permanecer horas y horas en la habitación de estudio o biblioteca, sino de ser eficiente y aprovecharlas al máximo. No sólo son recomendables las pequeñas pausas para despejar la cabeza y tomar nuevas fuerzas para las sesiones siguientes, sino que conviene reservar para después del tiempo de estudio un poco de fuerza anímica e incluso física, en su caso, para destinarla a una actividad agradable que ayude a la relajación y a la desconexión. Salir a dar un paseo, practicar deporte o charlar con los amigos son algunas opciones válidas. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

PREPARAR LA MATERIA

Tiempo y planificación. Lo primero en lo que debe pensar todo estudiante cuando comienza el curso, o en los meses previos a la celebración del examen, es en **organizar la materia y fijar plazos viables para enfrentarse a ella contando con un plan diario de estudio.** **Caer en el error de dejar todo el temario para estudiarlo los días anteriores o, incluso, para la víspera acaba pasando factura. Por eso, el tiempo es el mejor compañero de estudios, ya que permite poner en práctica las técnicas de aprendizaje más adecuadas. Es lo que se denomina aprender con método.**

