



56 **CONOCER** Educación



**GESTIÓN
DE LA
ANSIEDAD**

**RELÁJATE.
ES SOLO UN
EXAMEN**

Llega la recta final para millones de estudiantes. La hora de decidir si el trabajo de todo el año ha sido o no de provecho. Pero el esfuerzo no es el único factor en juego. La capacidad de manejar el estrés, el dominio de los métodos de aprendizaje y un entorno adecuado pueden ser decisivos.

GETTY IMAGES / CORBIS

**POR JULIÁN DÍEZ
Y PRISCILA GUILAYN**



¿QUÉ NOTAS SACAMOS EN...?

... INFORME PISA

En el informe PISA, que examina cada tres años a 25.000 alumnos de quince años, los datos españoles se sitúan sensiblemente por debajo de la media de los países de la OCDE.

... SELECTIVIDAD

En los exámenes de acceso a la universidad, la selectividad, en cambio, el porcentaje de aprobados ha mejorado de forma notoria. A la convocatoria de junio de 2012 se presentaron 198.644 alumnos, de los cuales aprobaron el 90,7 por ciento. Los datos oscilaron enormemente entre las distintas comunidades autónomas: en La Rioja, el 93,2 por ciento aprobaron; en Murcia, solo el 68,4 por ciento.

... BACHILLERATO

Ahora bien, cuatro de cada diez alumnos suspenden alguna materia en Bachillerato y no se presentan a la selectividad.

... ABANDONO ESCOLAR

Nuestro país se encuentra a la cabeza de la Unión Europea en abandono escolar. El 24,9 por ciento de los jóvenes españoles de entre 18 y 24 años no cursaban ningún tipo de ciclo educativo ni de formación en 2012, un porcentaje que dobla la cifra europea, situada en el 12,8 por ciento.

... UNIVERSIDAD

Por contra, España cuenta con un porcentaje de licenciados por encima de la media europea entre las personas de 30 a 34 años: 40,1 frente a un 34,8 por ciento.



58 CONOCER Educación

LOS DÍAS ANTES: CÓMO APROVECHAR EL ESTUDIO

:

LA LEY DE LA ABUELA

Cuando se estudia, los especialistas apuntan que hay que seguir lo que se llama la 'ley de la abuela': «Comer primero las lentejas y después el postre». Primero lo que más trabajo cuesta y luego lo que más gusta. También apuntan que una buena forma de pasar el trago es alternar el estudio 'que duele' (el puramente memorístico) con el 'que no duele' (leer, resumir, hacer esquemas...).

EL MÉTODO ROBINSON

En las escuelas anglosajonas se emplea un esquema de estudio de cinco fases: explorar (conocer la estructura del tema), preguntar

(una lectura con actitud crítica, viendo qué no se entiende), leer (con subrayados y comprensión profunda, porque se aprende mejor lo que se entiende), recitar (en voz alta, enunciar lo leído) y repasar (fijar lo aprendido).

TRUCOS MNEMOTÉCNICOS

Más allá del distinto nivel de inteligencia de los alumnos, hay trucos válidos para cualquiera. Los pedagogos apuntan que siempre es más fácil recordar lo que se estudia si se relaciona con la vida cotidiana, con cosas que forman parte de la propia vida. Por ejemplo, convertir los problemas abstractos de matemáticas en cuestiones reales. También es positivo hacer falsos exámenes, porque los errores nunca se olvidan...

aunque se cometan en pruebas ficticias.

LA AYUDA DE LOS PADRES

Los padres deben estar 'presentes' en el acto de estudiar, insistiendo a los hijos para que se organicen y estando a su disposición para cualquier consulta, pero sin entrometerse hasta el punto de hacerles los deberes. Es bueno que impongan unas pautas cotidianas de trabajo y que, salvo circunstancias muy justificadas, no hagan excepciones. Sin olvidar que «la calidad del tiempo empleado en estudiar es más importante que la cantidad, porque pasar horas delante de un libro sin asimilar nada no tiene sentido».

HABLAR CON EL PROFESOR

Todos los profesores prefieren que el alumno aprenda la materia a que se especialice en aprobar exámenes. Un truco útil para los chavales es preguntar siempre al maestro: «¿Qué es lo más importante que debemos preparar para este examen?». Ninguno eludirá la respuesta. Y es probable que dominar esos temas claves, los que el profesor quiere que el alumno retenga, sirva para aprobar.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Existen programas específicos para ayudar en el estudio, algunos tan curiosos como iFlipr: una aplicación para móviles con la que crear tarjetas de notas tipo *post-it* y que hace búsquedas entre los

archivos de otros estudiantes con notas sobre ese tema. Pero la tentación de perder el tiempo con redes sociales y videojuegos hacen que móviles y ordenadores sean un arma de doble filo.

Lo que nunca se debe hacer

Los mensajes negativos tienen el valor de una profecía. Los pedagogos creen que es mejor decir frases positivas, del tipo «si estudias, aprobarás», que negativas («si no estudias, suspenderás»). Los comentarios que minan la autoestima crean más ansiedad.



Los foros de estudiantes hierven estas semanas con todo tipo de teorías para mejorar el rendimiento: desde cantar las lecciones hasta dejarse un cuaderno junto a la cama para apuntar cosas que se le ocurran a uno en el sueño, pasando por releer empleando acentos cómicos extraños, masticar chicle o consumir acelgas, levadura de soja, romero o ginseng. Los expertos, sin embargo, coinciden en pautas bastante más sencillas, aunque quizá menos fáciles de cumplir: vida ordenada, buena planificación a la hora de organizar el estudio y un entorno que facilite el trabajo, valore

el esfuerzo y respalde la toma de responsabilidad por parte del estudiante. Todo ello contribuirá a la seguridad de un alumno que llegue con las tareas cumplidas y sin temor a quedarse en blanco ante el papel del examen.

Porque una cuestión clave es el manejo del estrés. La psicóloga de la Universidad de Granada Sagrario López Ortega, autora de *No pierdas los nervios en los exámenes*, incide en lo importante que es «descargar presión a lo largo del curso, porque hay alumnos que estudian muchísimo, pero la presión les juega malas pasadas». Además de trucos puntuales, los buenos hábitos son los que más ayudan.

Para Irene Solbes Canales, profesora de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad Complutense de Madrid, «los padres deben supervisar el trabajo de sus hijos, dándoles progresivamente autonomía de acuerdo con su edad». Y brindándoles, además, un entorno para el estudio que los alumnos sientan como propio y tenga una buena iluminación, un mobiliario cómodo, ventilación y tranquilidad.



LAS HORAS ANTES: CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD



EJERCICIO Y OCIO

▶ Sin un cuerpo tonificado es difícil rendir al máximo nivel. Tampoco es muy favorable una sensación de agobio, de no haber tenido ningún descanso mental durante días. Hay que saber regularse y dejar una escapatoria para funcionar en las horas que se dediquen al estudio. Mantener la atención al máximo durante más de una hora seguida es casi imposible.



ALIMENTACIÓN

▶ Las digestiones pesadas son uno de los peores enemigos de la atención, además de afectar al estado de ánimo. Es preferible hacer cinco o seis comidas al día con cantidades no muy grandes. Como casi siempre, la dieta mediterránea es el mejor aliado. Los hidratos de carbono son el principal alimento del cerebro, junto a las vitaminas y ciertas sales y oligoelementos. Los excesos de café y bebidas azucaradas son contraproducentes.



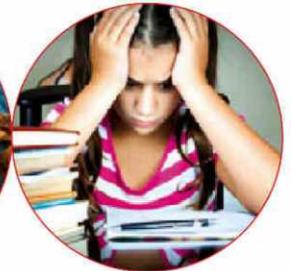
HORAS DE SUEÑO

▶ Las pautas de higiene del sueño son fundamentales para un estudiante. Hay que tener en cuenta también que las personas, por norma general, funcionamos mejor por las mañanas, una vez descansadas, con lo que un buen reposo es el mejor preludio de un buen estudio. Una cabezada de unos minutos a mediodía puede servir para reiniciar la actividad.



RELAJACIÓN

▶ La respiración abdominal es el método de relajación más efectivo minutos antes de un examen, pero hay que entrenarla antes para lograr que el ritmo cardíaco se rebaje, como señalan los especialistas. Es conveniente llegar con tiempo suficiente al examen para no sumar la tensión del reloj y dejar hueco para uno de estos ejercicios. Aunque tampoco hay que obsesionarse con la tranquilidad: tener cierto nerviosismo es bueno para mantener el cuerpo alerta.



Lo que nunca se debe hacer

Los repasos acelerados de última hora en la puerta solo sirven para incrementar la tensión al descubrir montones de pequeños detalles olvidados –en general, sin mayor importancia–. Eso no incluye, por supuesto, el no mirar algún dato si en un análisis mental se percibe alguna laguna.

Desafortunadamente, la otra herramienta básica parece faltar a nuestros jóvenes: correctos métodos de aprendizaje. Para el profesor Ramón González Cabanach, que dirige un grupo de investigación en Psicología de la Educación en la Universidad

Los exámenes están más aceptados que la evaluación continua porque se consideran una experiencia vital; controlar la tensión es un buen aprendizaje

de La Coruña, el problema parte «de los últimos 40 años que llevamos sin un modelo educativo estable, con constantes cambios y contaminación ideológica»; unos devenires políticos que pueden tener algo de culpa de los índices de fracaso escolar.

En esos cambios se ha apostado unas veces por modelos de evaluación continua y otras por centrarlo todo en los exámenes. Estos parecen hoy aceptados por la comunidad académica, ya que sirven también como una experiencia vital. «Aprender a controlar la tensión que supone un examen fortalece, también es aprendizaje para la vida», explica González Cabanach.

Pero, entre tantas variaciones, no se está dejando un hueco para enseñar a aprender. El profesor González Cabanach apunta que «parece que se da por supuesto que las técnicas de estudio se aprenden solas. Y así se llega a la universidad con pocos recursos». ■



60 CONOCER

EN EL EXAMEN

ESTABLECER UN PLAN

Una vez que conocemos las preguntas, hay que invertir unos minutos en organizar la forma en que vamos a responderlas. En caso de que sean varias, siempre es mejor comenzar con las que se domina. Si se trata de un tema para desarrollar, lo primero es trazar un esquema de este. Luego, al desarrollarlo, hay que tener en cuenta tanto las observaciones que hizo el profesor cuando dio la lección como las palabras clave que se adivinan en el enunciado.

LOS EXÁMENES ORALES

Mucho menos frecuentes en la cultura española que en otros países, suponen el reto de tener que organizar mentalmente el tema que debe exponerse. Presentar las ideas ordenadamente, cuidar el lenguaje, mostrar confianza en la expresión o saber cerrar con unas conclusiones son consejos elementales que, sin práctica, resultan difíciles de conseguir.



PRUEBAS TIPO TEST

El procedimiento básico es tratar de adivinar la respuesta correcta sin leer las opciones: si después hay coincidencia, difícilmente se estará en un error. Otro truco que puede ser útil es saber que las respuestas muy categóricas o breves, si es que hay otras más desarrolladas, suelen ser de relleno. El profesor posiblemente planteará una respuesta que pueda hacer dudar al alumno además de la correcta, pero las otras opciones no las trabajará tanto y las resolverá con una sola palabra. Es imprescindible saber de antemano si se penalizan los errores en la puntuación para contestar (o no) al azar las preguntas que no se sepan.

FRENTE A UN MOMENTO EN BLANCO...

Lo primero es, por supuesto, intentar relajarse. Pero si no funciona, hay que tomar la decisión contraria: ponerse en marcha y seguir adelante escribiendo en un papel aparte para que el cerebro 'vuelva a dar pedales' y encuentre el camino de vuelta a la tarea.

Lo que nunca se debe hacer

Perder de vista cuál es la pregunta que se nos ha hecho y dejarla sin responder. Algo que ocurre con desafortunada frecuencia tanto en los exámenes orales como en los que presentan un tema largo para desarrollar: el estudiante puede irse por las ramas en dirección hacia un tema colateral que domine mejor para dejar de lado el punto fundamental.

ANTE UNAS MALAS NOTAS

ENTENDER DÓNDE SE FALLO

De los errores se aprende. Hay que invitar al alumno a descubrir qué ha hecho mal y cómo enmendarlo. Los chavales rinden más si sienten que son tutelados por sus padres.

UN ENTORNO MOTIVADOR

La falta de valoración del esfuerzo, del trabajo diario, y la percepción de que todo se consigue por enchufe han invadido también el ámbito educativo, no solo el universitario, según apuntan los especialistas. Hay que estar atento a si el alumno que ha suspendido tiene amigos que no creen importantes las notas o menosprecian a los 'empollones'.

DESCANSO, CON MODERACIÓN

No es posible afrontar una nueva etapa de esfuerzo sin un periodo de descanso. Por eso conviene hacer paréntesis entre las épocas más duras de estudio. Ese tiempo, con todo, puede aprovecharse para extraer un compromiso del alumno, que entienda ese periodo como una concesión y un tiempo necesarios para su trabajo antes de volver a la actividad.

UN NUEVO ENFOQUE

Además de los días de vacaciones, el verano puede ser un buen momento para que el alumno descubra el placer de estudiar con actividades que le resulten motivadoras: buscando documentación, viendo películas o leyendo libros que despierten su curiosidad. Acciones útiles que mantengan el cerebro en acción, pero que parezcan menos cercanas a la rutina escolar.

Lo que nunca se debe hacer

Convertir las malas notas en un drama terrorífico es tan contra-productivo como dar la impresión de que no importan. El alumno debe tener una percepción inequívoca, pero desdramatizada, de que sus padres se sienten orgullosos si trabaja bien y disgustados y preocupados si lo hace mal.