

¿APROBARÁS EN LA REPESCA?

ESTUDIOS → Ésta es la última oportunidad de superar el curso. Controla la ansiedad si no quieres que todo tu esfuerzo veraniego acabe en fracaso

MARÍA FERNÁNDEZ

Estamos en verano, hace calor y mucha gente está todavía de vacaciones. Pero ya ha llegado septiembre y algunos apuran sus últimos días de estudio para intentar salvar el curso. Ésta es su última oportunidad, tanto para los estudiantes universitarios como para los de ciclos inferiores.

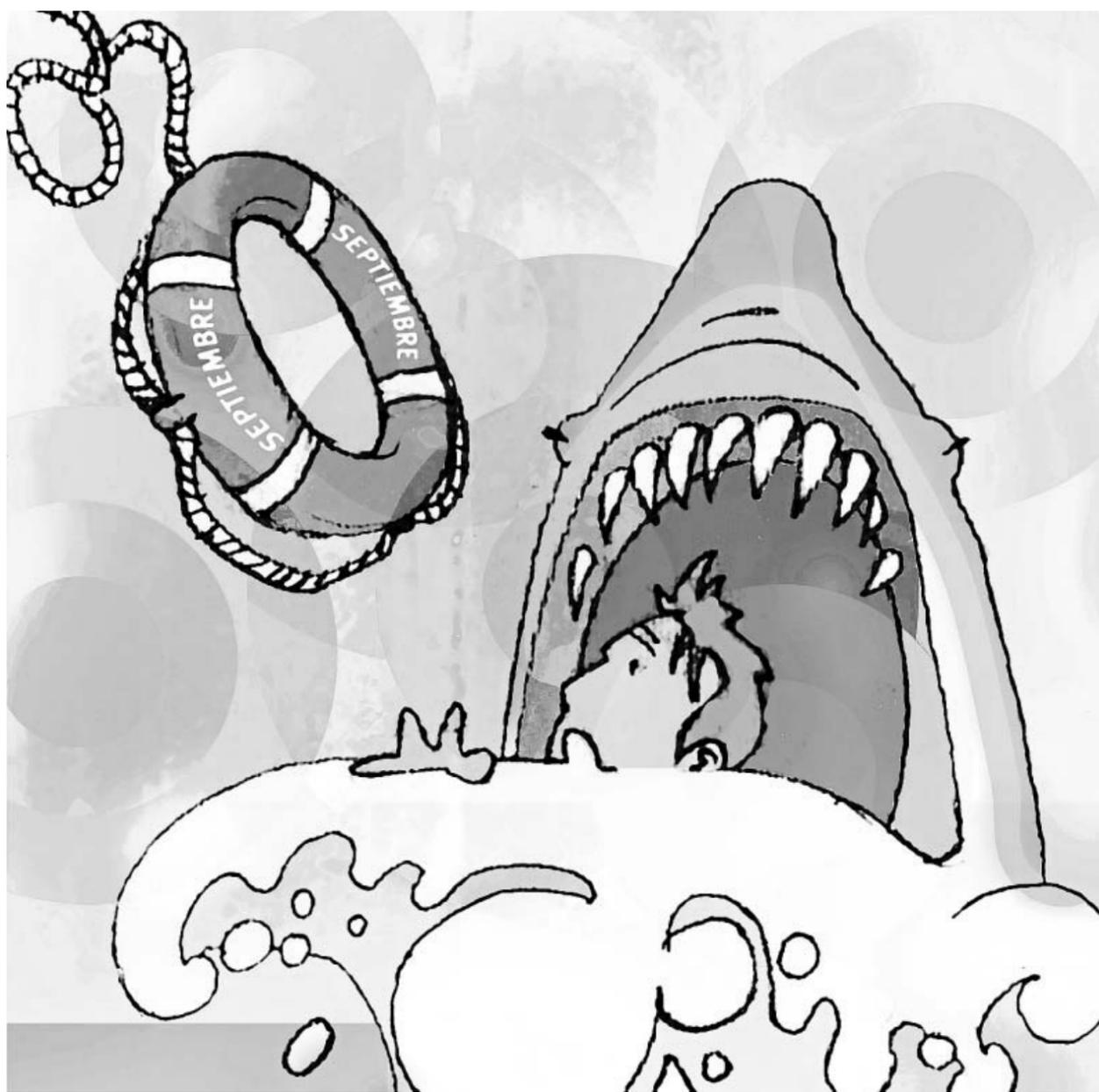
Unos quieren convertirse en universitarios (comienza la segunda y última convocatoria del año para superar la prueba de acceso), otros simplemente pasar de curso. Sea como sea, los exámenes pueden convertirse en una experiencia angustiosa si no se aprende a controlar la ansiedad.

Las circunstancias no son las más adecuadas para el estudio. En primer lugar, en los meses de julio y agosto se ha tenido mucho menos tiempo para estudiar que durante todo el curso. Por otra parte, el cambio de horarios y rutinas, los desajustes biológicos, el calor y el pensamiento inevitable de que todo el mundo está de vacaciones hacen que la productividad disminuya.

Unos sencillos consejos pueden ayudarte a superar la prueba con éxito.

ANTES DEL EXAMEN

- Busca un ambiente tranquilo, fresco y alejado de todo lo que te pueda molestar.
- Piensa en positivo. Sustituye el «no me sé nada, no tengo tiempo» por «voy a aprovechar al máximo el tiempo que me queda».
- Haz un poco de ejercicio físico para liberar la tensión.
- Si estás agotado o blo-



LUIS FRUTOS

NERVIOS BAJO CONTROL

La proximidad de un examen puede generar síntomas como sudoración, náuseas, taquicardias, falta de apetito, pesimismo e incluso pánico. Este estado de nervios constituye un grave problema, «no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que lo padecen, sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre su rendimiento», explica un responsable de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Además, un número muy alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad, sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes.

queado, sal un rato a la calle para despejarte.

→ No hagas un gran esfuerzo la víspera del examen. Lo que no hayas aprendido antes no podrás asimilarlo ahora.

→ No vayas al examen con el estómago vacío, pero tampoco tomes comidas copiosas.

DURANTE LA PRUEBA

→ Respirar profundamente para concentrarte.

→ Lee bien las preguntas y consulta cualquier duda.

→ Organiza el tiempo del que dispones.

→ Antes de escribir, reflexiona, relaciona los contenidos y asegúrate de tu respuesta.

→ Comienza por las que te resulten más fáciles y deja pasar las que no te sepas.

→ No te fijes en los demás. Escribir mucho o salir antes no garantiza un mejor resultado.

20 SEGUNDOS

Al 65% de empleados les cae bien su jefe

Los jóvenes de 18 a 25 años son los que mejor relación tienen con su jefe, aunque un 65% del total de trabajadores se llevan bien con él. Además, un 77% de los trabajadores tienen buen trato con sus compañeros y un 67%, buena percepción de su empresa, según un informe del Instituto Coca-Cola de la Felicidad, que señala que las emociones positivas influyen en la salud.

Preferimos recibir órdenes

Los españoles preferimos ejecutar y recibir órdenes antes que darlas e involucrarnos en las decisiones, según un estudio de la escuela de negocios internacional ESCP-EAP.

Los becarios deberían cobrar

El 91% de las empresas creen que los becarios sin experiencia deberían cobrar y que les paguen más de 500 euros al mes, según un informe de la web de empleo *Monster.es*.

Sube la pensión de jubilación

La pensión por jubilación media en España creció un 7,2% en agosto respecto al mismo mes del año pasado. El País Vasco, Asturias y Madrid son las provincias en las que más se cobra.

Hacer un máster para saber más

La razón principal para hacer un posgrado es ampliar estudios y mejorar el currículum, seguida de la necesidad de especialización y de mejorar laboralmente, según el Círculo de Formación.

Clases de inglés gratis en la Red

Internet se ha convertido para muchos en una herramienta de aprendizaje gratuito de inglés. La web *puebloinglés.com* es una de las que ofrece un programa gratuito, con vídeos y audio.

FORO

→ CUÉNTANOS TUS PROBLEMAS CON EL TRABAJO O LOS ESTUDIOS

Los nacidos a partir de 1982 son los trabajadores menos productivos. Depende de a qué llamen éstos productividad. Tengo 23 años, estudios medios y no me da la gana de que me exploten como a un chino. Yo trabajaré a un ritmo normal rápido, no voy a trabajar para dejarme la vida en el trabajo, no somos robots. **Pablo.**

No me extraña. La cultura del esfuerzo se ha perdido en este país. Hoy una cajera de supermercado gana igual que un investigador. Un albañil gana más que un ingeniero. Un chapuzas gana mucho más que un médico. Además, han visto que

aun siendo los currelas unos vagos y unos chapuzas cobran una pasta. ¿Qué tipo de aliciente se le ha dado a la juventud? Ninguno. Así que es lo más natural del mundo. **Madrileño.**

Salvo excepciones, los de esa generación se esfuerzan menos en todos los trabajos y en la universidad se ha notado mucho el bajón de rendimiento. **Pepe.**

Con los sueldos que recibimos, ni los que pertenecemos a la generación X tenemos ya muchas ganas de rendir. **Felina.**



¿No hay paro en Matemáticas? Yo soy matemático y no sé si es mejor estar en el paro o trabajando, puesto que los trabajos que me ofrecen (900-1.200 euros) no llegan ni para pagar la habitación, la comida y el transporte. Y ya no me meto ni en ropa de trabajo ni en salir a comer fuera de casa. Y luego, para más ironía, dicen en la tele que los jóvenes no se independizan. Pues que me digan cómo con esas pagas. **Fernando.**

Bueno, tu situación como matemático es exactamente la misma que la de millo-

nes de personas que son de otras profesiones como psicólogos, ingenieros... y miles de licenciados y diplomados. Puedes quedarte en casa llorando, o puedes trabajar. **Andreu.**

Pues yo soy diplomada, tengo hecho un máster, etc, etc... y a mí no me ofrecen absolutamente nada... y yo busco y busco... Para más datos: en mi último curso cobraba solamente un sueldo de 699 €. **Tuakal.**



FOROS. Cuéntanos todo aquello que te preocupe de tu trabajo o de tus estudios.