

Pautas que hay que seguir para aprobar los exámenes en la UGR y alejar el estrés

Jueves, 17 de Enero de 2013 02:09 ANDREA G. PARRA



Los exámenes del primer cuatrimestre no dan más respiro a los alumnos de la Universidad de Granada (UGR).

El Gabinete Psicopedagógico (GPP) ofrece

una serie de recomendaciones útiles para que los estudiantes universitarios puedan afrontar con éxito los mismos. El periodo oficial va desde el día 26 de este mes al 16 de febrero. Ese tiempo no hay clases.

El Gabinete Psicopedagógico al que se puede acudir a pedir ayuda individual o durante todo el curso participar en alguno de los talleres que organiza, desglosa una serie de pautas y medidas a seguir ahora.

1. Claves para preparar un examen: Para prepararse adecuadamente un examen lo primero es contar con tiempo suficiente para poder trabajar el material (leer, subrayar, resumir o esquematizar...) y memorizar.

Es muy importante repasar la información estudiada, y no dejar nunca el repaso para la última mañana o tarde antes del examen, ya que ello nos va a poner muy nerviosos/as y va a poner en duda lo que sabemos. El repaso hay que hacerlo durante el proceso de estudio.

A ello hay que sumar actividades de ocio saludable, no por estar más tiempo estudiando vamos a rendir mejor, lo prioritario es la calidad del tiempo dedicado, no la cantidad. Será fundamental tener regulados los horarios de sueño y alimentación, y que ésta sea equilibrada (¡¡Siempre hay que desayunar la mañana del examen!!).

2. El estrés y/o ansiedad de este periodo de exámenes:

No es malo ni raro que ante un examen, o cualquier situación que suponga una evaluación para mí, que estemos nerviosos (activados/as), de hecho, ello es bueno porque nos prepara para la acción. Si uno/a se empeña en no sentir esa activación sucede todo lo contrario, es decir, que nos ponemos aún mucho más nerviosos/as. Es fundamental prepararme muy bien mi examen, entrenarme, y como antes se apuntaba, dormir y comer adecuadamente, así como hacer cualquier actividad de ocio que me ayude a descargar presión, por ejemplo, practicar algún deporte.

En casos de nerviosismo hay que tratar de relajarse con alguna de las siguientes técnicas:

-Respiración abdominal. Ésta consiste en respirar pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.

-Tensa y relaja diferentes grupos musculares. Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos seguidamente.

3. ¿Cómo mejorar la concentración?

Para mejorar la concentración es necesario limitarnos el tiempo de estudio, es decir, acotar por intervalos de tiempo qué es lo que vamos a estudiar, y no estar muchas horas seguidas trabajando sin descansar. Por ejemplo, marcarse intervalos de tiempo de no más de 45 minutos seguidos, descansar 10 minutos y hacer otro intervalo. Recomendamos una pequeña estrategia para cuando no consigas concentrarte bien, y consistente en tener la mano ocupada, "si mi mano está ocupada, mi cabeza está ocupada", haciendo síntesis o sacando la idea principal de un párrafo. Y si con 45 minutos me cuesta, reducir el tiempo a 30 minutos o incluso a 15 minutos.

Si aparecen pensamientos distractores y recurrentes que amenazan tu concentración y/o autoestima (ej., "voy a suspender", "no me va a dar tiempo", "no voy a ser capaz", etc.), puedes sustituirlos por respuestas racionales (ej., "tengo la capacidad de aprobar", "sólo necesito trabajar más", etc.), pensamientos que te ayuden a manejar el estrés (ej., "un poco de activación me puede ayudar", "así lo haré lo mejor que pueda", etc.) y pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado (ej., "puedo responder a la pregunta si elaboro la respuesta en pequeños subapartados"). Si estas estrategias no te funcionan, anota los pensamientos en un papel y sigue trabajando bajo la "promesa" de que después te ocuparás de ellos.

El examen

Comprueba, si no lo has hecho previamente, cuándo es el examen, lugar, hora, y si necesitas llevar algún material específico para el examen. Procura estar en contacto con otros compañeros para evitar posibles errores. La noche (o mañana) de antes prepara todo lo que necesites (bolígrafo, DNI, calculadora, diccionario, botella de agua, chocolatina...).

Llega con tiempo suficiente para sentarte en un sitio en el que estés cómodo/a.

El día de examen es conveniente levantarse temprano, y muy importante desayunar, y vete con tiempo suficiente para llegar a la facultad o escuela.

Evita a aquellos compañeros que te ponen nervioso.

Durante el examen es posible y recomendable que algunas de las técnicas de relajación que se pueden usar durante la fase de estudio se practiquen al realizar el mismo. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas. Practica la respiración abdominal para regular tu nivel de activación.

Cuando recibas el examen, lee las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.

Pregunta al profesor las dudas que te surjan durante el examen.

No te apures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja a tu ritmo.

Piensa antes de escribir, traza un esquema para ordenar las ideas y para no olvidar aspectos importantes que hay que tratar.

Redacta con brevedad y precisión, comienza por conceptos claves y desarróllalos; si es preciso, justifica la respuesta.

Cuida la presentación, limpieza, orden y ortografía son indispensables (recuerda que no estás escribiendo un mensaje de móvil o en el whatsApp).

Asegúrate de haber respondido a las preguntas que querías responder.

Nunca hagas un examen en sucio.

Después del examen

Si crees que te va a perjudicar tu desempeño en los siguientes exámenes, no hables con otros compañeros.

Escribe las preguntas del examen que recuerdes o trata de reconocerlas en tus apuntes.

Date algún premio por haber hecho tu examen.

Y algo muy importante, fundamental, si tienes dudas de cómo has realizado tu examen o de la nota que has obtenido, es necesario ir a la revisión del examen. Para siguientes ocasiones es necesario ir a tutoría para saber cuáles son tus aciertos y tus errores.

0

Twittear

0

Share

Me gusta

12

Enviar



Añade un comentario...

Comentar

Plug-in social de Facebook

Caja de comentarios de Facebook para Joomla

Actualizado (Jueves, 17 de Enero de 2013 02:15)