

## Actualidad: Reportajes

### Claves para no sucumbir ante los exámenes de septiembre

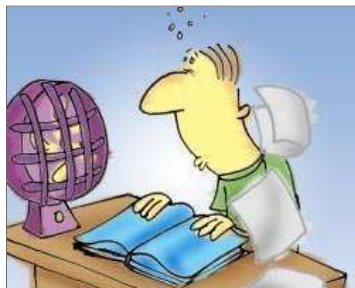
Muchos estudiantes ya están en la cuenta atrás de los exámenes de septiembre. Aparte del calor, el ruido y la soledad, entre un 20 y un 25% de los alumnos tiene que hacer frente a la ansiedad causada por el miedo a no superar la prueba. Pero con sólo unos pequeños cambios en nuestra rutina, como por ejemplo hidratarse bien, dormir las horas necesarias, mantener un horario de estudio y repasar todos los días, es posible encarar esta recta final con muchas más posibilidades de éxito.



Patricia Jiménez  
Redacción Aprendemas  
Agosto de 2007


[Imprimir](#)

[Enviar amigo](#)

[Opinar](#)


Estudiar en verano no es fácil, las altas temperaturas, las numerosas distracciones y la presión de la familia no son los mejores aliados. El estrés y el agobio propio de estas fechas ha sido objeto de estudio en numerosas investigaciones. Precisamente, un estudio realizado el verano pasado por [la Universidad CEU Cardenal Herrera](#) de Valencia evidenció que la sensación de ansiedad que conllevan los exámenes de los estudiantes se incrementa en los meses de verano.

Más concretamente, el problema de los estudiantes es que generan una 'ansiedad anticipatoria', esto

es, una predisposición a suspender el examen por pensar en los malos resultados obtenidos en junio, en que no son capaces de aprobar o en que no han hecho todo lo que deberían. Mónica Fontana, psicóloga y profesora de Ciencias Psicosociales aplicadas de la Universidad CEU Cardenal Herrera, considera que el lugar de veraneo, "poco apropiado para el estudio" y donde existen muchas distracciones, es uno de los principales factores que crea ansiedad ante los exámenes.

Los efectos de la ansiedad se dan a tres niveles, fisiológico, psicológico y emocional, según informa el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada. Las reacciones a nivel fisiológico pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración. A nivel psicológico se puede experimentar una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas. Como consecuencia, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras, y experimentar un bloqueo mental (reacción conocida popularmente como "quedarse en blanco"), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan. Por último, las reacciones emocionales pueden llevar a sentirse aprehensivo, inquieto, enfadado o desvalido.

La ansiedad impide dormir bien, lo que provoca que el estudiante se sienta más cansado y, por tanto, no se concentre como debería. Y cuanto más se aproxima la fecha del examen, la situación empeora. Según este estudio, la ansiedad afecta a entre un 20 y un 25% de los estudiantes.

La ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema "no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento", opina Antonio Cano, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). "Por ello, hay que considerar que 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", añade.

Ponerle freno no es tan difícil, los expertos recomiendan practicar deporte, organizarse las horas de estudio, mantener una alimentación equilibrada y dormir bien. Además, un estudio realizado por varias universidades ha demostrado que comer helados puede ayudar a reducir el estrés tanto físico (el dolor) como psicológico (la ansiedad).

#### Consejos para aprovechar al máximo las horas de estudio

Antes de ponerse a estudiar es necesario acondicionar el lugar. La habitación ha de estar bien ventilada e iluminada, y es recomendable esconder todos los objetos que puedan distraernos. La luz es esencial, si es demasiado fuerte cansa la vista y, por el contrario, si es demasiado débil la fuerza innecesariamente. Al estudiar con luz natural hay que procurar no hacer sombra sobre el libro o los apuntes, mientras que con luz eléctrica lo mejor es contar con la iluminación del techo, más una lámpara de escritorio.

Para estudiar se necesita silencio, pero como el silencio absoluto es imposible los expertos recomiendan escuchar música instrumental a un volumen bajo mientras se estudia para evitar distraernos con los ruidos externos. Otra posibilidad es lo que se conoce como 'ruido blanco'. Cuando un estímulo se vuelve permanente, el cerebro deja de registrarlo y el sentido, en este caso el del oído, permanece relajado.

#### Zona Usuarios

**Alta gratuita.** Reciba ahora gratis en tu email nuestra gaceta de formación.

email



Fundación Universitaria Iberoamericana - FUNIBER

#### Noticias

[RSS](#) [Titulares RSS..](#)

La Universidad de Cádiz impartirá 17 másteres oficiales para el curso 2007-2008  
NP + A.A.. 02/08/2007

Economía y Derecho son las carreras menos vocacionales, según refleja un estudio del CEU  
NP + Ana Arenas. 02/08/2007

Las 100 compañías preferidas para trabajar en España 2007  
Ana Arenas. 02/08/2007

Fedeto impulsará en septiembre un programa de cursos que abarca 110 especialidades formativas  
NP-PJ. 01/08/2007

Sólo el 2% de los titulados por la Universidad Carlos III no encuentra empleo en el primer año  
P. Jiménez. 01/08/2007

Junta de Andalucía y Vodafone, juntas para potenciar la formación profesional específica  
NP - A.A.. 01/08/2007

Arranca en la Universidad de Alicante un amplio ciclo de cine hispanoamericano  
NP UA. 01/08/2007

En 2020 la depresión será la tercera causa de morbilidad en los países desarrollados  
. 01/08/2007

Los titulados universitarios cobran un 49% más que el resto  
Ana Arenas. 31/07/2007

Andalucía formará a más de 12.000 personas para cubrir los nuevos empleos que genere la Ley de Dependencia  
NP-PJ . 31/07/2007

[Ver más Noticias](#)



Visita el portal especializado en formación de verano  
[cursosdeverano.info](#)

[Imprimir](#)

[Enviar a amigo](#)

Recibe nuestra gaceta con cursos, noticias, ofertas.  
Email

[Registro Gratuito](#)

El calor influye a la hora de estudiar y disminuye el nivel de concentración. El mejor momento para estudiar es o a primeras horas de la mañana o por la noche. Para combatir el calor es importante ventilar la habitación, mantener una alimentación equilibrada y beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

Organizarse bien el tiempo permite prepararse de forma metódica el temario del examen y poder disponer, además, de tiempo de ocio, para disfrutar con los amigos o practicar deportes. Quedarse sólo en el piso en el que se ha residido durante el curso lectivo aumenta la sensación de agobio y soledad. Hay que tener en cuenta que no son los exámenes en sí mismos los que generan más estrés, si no la relación entre la cantidad de trabajo y el tiempo restante.

No es recomendable estudiar muchas horas seguidas, por cada hora de estudio se debe hacer un descanso de 10 minutos. No es bueno realizar ciertas actividades durante esta pausa, como ver la televisión o conectarte a Internet, ya que pueden demorar más tiempo del necesario. También es importante llegar a acuerdos con familiares, amigos y pareja para respetar las horas de estudio.

En periodo de exámenes le exigimos a nuestra memoria un alto nivel de rendimiento. Pero poco puede hacer si no prestamos atención e interés; no comprendemos bien lo que se estudia; no hacemos repasos ni resúmenes o los hacemos demasiado tarde con demasiada información acumulada.

Una manera de ejercitar la memoria es el ejercicio físico, ya que ejercitando el cuerpo oxigenas las células del cerebro. La música, en especial la música clásica, es un medio para mejorar y mantener las funciones cerebrales, estimula las células del cerebro y esto te beneficia para la concertación mental, la memoria y el desarrollo visual y auditivo.

Al estudiar, apunta cada cierto tiempo las palabras más importantes en una tarjeta, así podrás tomarte unos segundos para asentar los conocimientos, y revisa de vez en cuando estas notas para fijarlas en tu memoria. Prueba a hacer un repaso de lo estudiado durante el día justo antes de irte a dormir, ya verás como lo recordarás mejor.

Para memorizar es importante comprender primero. Asociar los conceptos que lees con imágenes permite recordarlos más fácilmente, sobre todo si exageras determinados rasgos, al igual que en una caricatura, o le das movimiento a tus imágenes como si de una película se tratase.

Cuando el volumen de estudio sea muy grande o los conceptos muy específicos es recomendable utilizar reglas mnemotécnicas, es decir, un conjunto de trucos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Por ejemplo, la Técnica de la Historieta, que consiste en construir una historia a partir de los elementos que quieres recordar, o la de Cadena, que utiliza alguna parte de las palabras que se intentan estudiar para crear una frase u otra palabra más sencilla de recordar.

Para terminar, trata de llegar al examen con tiempo suficiente, evita hablar con otros compañeros sobre el examen y las preguntas para no ponerte nervioso y lee atentamente las preguntas del examen antes de empezar a responderlas.

<Anterior [Siguiente](#) >



[¿Quieres Opinar tú? | \[Volver al histórico de Reportajes\]](#)

Escribe tu opinión.

## Claves para no sucumbir ante los exámenes de septiembre .

02/08/2007

---

(max. 1500 caracteres)

Nombre

Apellidos

Apodo

Email

Deseo recibir información periódica vía e-mail sobre el sector de la formación/ Educación.