

ARTICLE DE TREBALL: COM ESTUDIAR

A lo largo de su historia académica, el estudiante ha de enfrentarse a diversas pruebas de evaluación en las que se valoran sus conocimientos y/o habilidades para resolver unas tareas, y por la que se califica su aprendizaje. Los exámenes pueden generar diversas reacciones de estrés o ansiedad antes, durante o después de realizar la prueba. Estas respuestas de ansiedad consisten en pensamientos negativos, sensaciones de malestar físico y/o incapacidad para actuar correctamente llegando incluso a "quedarse en blanco", dejando el examen sin completar, a pesar de tener los conocimientos y/o habilidades necesarias.

Aprender a controlar las manifestaciones de ansiedad requiere el aprendizaje de una serie de técnicas para afrontar de forma adecuada las situaciones temidas. Entre ellas, destacamos las habilidades de autocontrol fisiológico, como la respiración profunda y/o la relajación, y las técnicas para controlar los pensamientos generadores de ansiedad como la parada de pensamiento o la sustitución por otros más adecuados.

Para afrontar adecuadamente un examen, además de controlar las respuestas de ansiedad, es necesario realizar una correcta planificación, especialmente si se debe iniciar el estudio con mucha antelación, y seguir una serie de pautas para llegar al examen en plenas condiciones físicas y mentales.

Para poder superar los exámenes finales con éxito es importante dominar los contenidos del examen pero, además, es importante considerar los factores mencionados anteriormente ya que es frecuente que los estudiantes afronten esta prueba con más ansiedad de la aconsejable, lo que viene explicado por las circunstancias que lo rodean. Así, muchos jóvenes acuden al examen pensando que se "juegan su futuro", especialmente si desean conseguir una nota determinada para acceder a los estudios deseados. Es frecuente plantearse estos exámenes como una cuestión de todo o nada, como la prueba que decidirá su futuro o que puede malograr todo el historial académico obtenido hasta la fecha.

Asimismo, debido al contenido del examen, es necesario iniciar la preparación con tiempo suficiente, programando los repasos correspondientes, sin prisas de última hora.

A continuación te damos una serie de consejos y sugerencias para ayudarte a afrontar con éxito los exámenes finales. Sabemos que es una prueba que puede provocar reacciones de ansiedad o estrés si no se afronta de manera adecuada. Por ello, vamos a detallar los aspectos más importantes que no debéis olvidar, entre ellos:

- Saber organizar y planificar el estudio
- Repasar las principales técnicas de estudio que resultan útiles para preparar los exámenes (lectura, subrayado, esquemas, resúmenes,...).
- Controlar los pensamientos negativos antes de los exámenes

1) LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Una característica de los tiempos actuales es la falta de tiempo para realizar las actividades cotidianas. Parece que hacemos una cosa tras otra sin interrupción. Por ello, gestionar el tiempo es clave para aprender algo sistemáticamente. Sin embargo, adoptar nuevos hábitos de gestión del tiempo no es fácil. Recuerda que sólo se pueden cambiar los hábitos

inadecuados sustituyéndolos por otros más adaptados, y para ello se necesita práctica y tiempo.

¿Qué ventajas tiene planificar el estudio de forma adecuada?

- Ahorra tiempo y energía
- Crea un hábito de estudio, lo que facilitará que te concentres para estudiar con más facilidad.
- Racionaliza el tiempo que dedicas a estudiar y el que dedicas al esparcimiento personal
- Te permite controlar el rendimiento, para ir modificando el esfuerzo de cara a las necesidades del momento.
- Se **evitan las empolladas** de los últimos días.

2) ESTUDIAR CON MÉTODO, ORGANIZANDO Y ESTRUCTURANDO CLARAMENTE LA INFORMACIÓN

En general, para prepararse adecuadamente los exámenes finales hay que planificar el estudio de la siguiente forma:

- **PREPARACIÓN REMOTA:** Comienza desde que se elabora el plan de estudio a largo plazo, en el que se han de incluir los objetivos que hay que alcanzar durante todo el curso escolar. Esto supone realizar un trabajo regular a lo largo del año, junto con un período de repaso de la materia que se inicia en el momento en el que se acaban las clases.
- **PREPARACIÓN PRÓXIMA:** Se realizará desde que se acaban las clases hasta el día anterior al comienzo de las pruebas. La mayor parte del trabajo se centra en repasar los contenidos estudiados durante el curso para ayudar a mantener la información en la memoria. Es muy útil recurrir a las notas, esquemas y resúmenes realizados previamente, consultando también cualquier manual de referencia ante posibles dudas. Para repasar seguiremos estos pasos:
 - a) Recordar toda la información sobre un tema, reproduciendo el esquema de forma oral o escrita.
 - b) Efectuar una repetición mental del tema mirando el esquema.
 - c) Consultar con los apuntes o el libro de texto las posibles dudas o lagunas para completar las notas y el esquema.
 - d) Volver a realizar la repetición mental de todo el tema, de lo recordado y lo olvidado.

Para evitar interferencias entre la información estudiada, las sesiones de repaso se programarán empezando por los temas más difíciles, se continúa con los más fáciles y se acaba repasando los de dificultad intermedia.

Una vez que se ha repasado toda la materia, se dedicarán uno o dos días antes del examen para el último repaso general. En este caso se seguirá el mismo orden anterior, evitando estudiar varias asignaturas en la misma sesión.

Para repasar también es útil realizar una **síntesis** de todo lo estudiado, con el fin de lograr una visión de conjunto de toda la materia, o intentar adivinar las **preguntas** del examen y responderlas. Un estudiante eficaz dedica gran parte de su tiempo a elaborar exámenes

privados para autoexaminarse. Un cuestionario es una excelente forma de repasar: así no se pierde el tiempo, sino que sirve para valorar el grado de conocimiento de un tema.

Recuerda que cuando existe similitud entre la prueba de evaluación y las tareas de estudio, recordar lo aprendido resulta mucho más fácil. Por este motivo, es importante estudiar de forma comprensiva y entrenarse en el tipo de pruebas con las que nos examinarán. Cuando el examen consista en una prueba escrita de redacción, el mejor ensayo es aprender a resumir por escrito de forma ordenada la información del tema.

- EL DÍA ANTERIOR AL EXAMEN:
 - a) No aprendas cosas nuevas; es necesario que el proceso de estudio haya concluido al menos 24 horas antes del examen.
 - b) Intenta pasar el día lo más relajado posible.
 - c) Evita todo tipo de emociones fuertes o violentas (por ejemplo, alguna discusión), ya que tienden a hacer olvidar lo que has aprendido con una mayor facilidad.
 - d) Prepara todo lo necesario para el examen (calculadora, lápiz,...) para que a última hora no tengas que preocuparte por estos detalles.
 - e) Respeta el horario habitual de sueño.
 - f) Evita el nerviosismo y la tensión que provoca el insomnio.

Además de esta planificación, es recomendable que sigas estos consejos (Universidad Miguel Hernández, 2000):

- » Presta especial atención al repaso. Estudia con anterioridad al examen y repasa para prepararlo. El repaso al día siguiente de haber estudiado es muy eficaz.
- » Organiza un plan de repaso de acuerdo con el número de asignaturas y de exámenes, la cantidad de materia que has de repasar y el estado actual del tu conocimiento de estas materias.
- » Cuando estás preparando el examen notarás que te encuentras tenso. Esta ansiedad tiene su origen en el miedo al fracaso. Si no has preparado bien el examen puede estar justificada y para superarla tendrás que dedicarle más tiempo al estudio. Si lo estás preparando bien, este miedo es un estímulo que contribuye a incrementar tu motivación y preocupación por el tema. De todas formas, posteriormente te ofrecemos una serie de técnicas que te ayudarán a controlar esta ansiedad.
- » Repasa todo el material que hayas acumulado sobre el tema. Al reunir todos esos elementos obtendrás una visión de conjunto que aumentará tu nivel de comprensión. También ganarás en claridad si estudias varios capítulos relacionados por la temática que tratan. En el examen la mente jamás se quedará en blanco ya que algunas ideas y temas relacionados te sugerirán vías de respuesta a la pregunta planteada.

A continuación te enseñamos unas técnicas para ayudarte a controlar esta ansiedad "normal" ante los exámenes. Recuerda que su éxito depende del grado de práctica que alcances con cada una de ellas. Sólo por saber cómo te tienes que relajar no vas a poder hacerlo cuando te encuentres muy nervioso. Pero si has practicado anteriormente y dominas la técnica, será una estrategia muy útil para controlar la tensión.

3) DOMINAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS ANTES Y DURANTE EL EXAMEN

Para realizar cualquier examen, es importante estar motivado y con deseos de hacerlo bien, y sentir una razonable activación, sin que suponga perder el control de uno mismo. Por ello,

cuando uno ha estudiado y aspira a realizar un buen examen es normal sentirse un poco tenso (los que nunca tienen nervios son los que no estudian). Sentirse preocupado, sin que esa preocupación nos haga perder el control, es bueno y puede optimizar el rendimiento. Pero, **¿cómo mantenerse en el nivel adecuado de activación sin llegar a extremos que nos hagan perder el control?** Controlando los pensamientos negativos sobre nuestra capacidad y el resultado del examen, y practicar técnicas de autocontrol fisiológico (Fernández, 1994).

Para controlar los pensamientos negativos, es necesario practicar diversas estrategias. La más importante de todas ellas es cambiar el foco de atención; y así, en lugar de pensar sólo en el aprobado, es mejor concentrarse en la tarea que se está realizando. Esta estrategia se basa en el hecho de que los estudiantes que tienen miedo a los exámenes se concentran sólo en la nota que necesitan o creen que se merecen y la idea de no llegar a ese punto les pone muy tensos. En estos momentos de ansiedad, suelen aparecer pensamientos negativos del tipo "seguro que me preguntan lo que llevo menos preparado, me pondré nervioso y no sabré cómo plantear el problema; tengo que hacerlo muy bien para conseguir entrar en la carrera que me gusta; si no lo hago bien habré malgastado mucho tiempo para nada; si no lo consigo será un desastre". Esta preocupación innecesaria y obsesiva por el resultado, es un pensamiento que sólo conduce a generar más miedo y ansiedad. A su vez, al notarse alterados, aumenta la tensión y los pensamientos negativos, con lo que se produce un círculo cerrado por el que el estudiante se encuentra cada vez más nervioso.

¿Qué se puede hacer en esta situación? En este caso, el mejor modo de optimizar el rendimiento es despreocuparse por el resultado del examen y centrarse en la tarea que estamos realizando, ya sea repasar, hacer un esquema o dar un paseo. Para controlar los pensamientos negativos es necesario aprender a pensar en algo alternativo, por ejemplo, respecto al trabajo que ya se ha realizado o concentrándose en algún pensamiento que nos resulte muy agradable (un momento feliz ya vivido, el próximo viaje, o la lista de prendas de vestir de nuestro armario). Lo importante es sustituir el pensamiento que nos provoca ese malestar por otro alternativo que no genere tensión.

Así pues, la principal estrategia para manejar la ansiedad ante los exámenes es despreocuparse del resultado (estudiando lo suficiente para que sea positivo) y repetirse a uno mismo frases del tipo "El resultado no depende de mí y lo que tenía que hacer ya lo he hecho y eso no se puede cambiar".

Si las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes son excesivas y en más de una ocasión nos hemos quedado en blanco, y no se han resuelto después de garantizar un buen método de planificación y estudio, es recomendable consultarlo con el psicopedagogo del centro donde estudiáis, para que evalúe y, si es necesario, trate el problema.

4) APRENDER A RELAJARSE

La relajación y la respiración profunda son dos estrategias de autocontrol muy útiles para mantenerse tranquilo ante una situación estresante. Para que sean efectivas, es necesario haberlas practicado con anterioridad. A continuación, os explicamos cómo se puede aprender a respirar profundamente, para que practiquéis en casa todos los días, con el fin de dominar la técnica de cara al examen final.

Para aprender a relajarse hay que buscar un ambiente tranquilo, silencioso, evitando molestias de calor, frío, interrupciones, etc. Nos colocaremos en una posición cómoda, a ser posible

tumbados o sentados en un sillón, con la espalda totalmente apoyada en el respaldo. A continuación sigue esta secuencia:

1. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
2. Toma aire, lenta y profundamente, por la nariz y hazlo llegar hasta el abdomen, de modo que se mueva la mano que has colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.
3. Mantén el aire durante cinco segundos y a continuación expúlsalo por la boca haciendo un ruido suave y relajante, como si soplaras un poco.
4. Realiza varias respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Concéntrate en la sensación de tranquilidad que te proporciona la respiración a medida que te vas relajando cada vez más. Continúa durante 5 ó 10 minutos.

Practica dos o tres veces al día. Cuando domines la técnica de la respiración profunda, puedes practicarla en situaciones naturales cuando te encuentres tenso.

5) EL DÍA DEL EXAMEN RECUERDA...

a. **Estar descansado y una buena alimentación**

Se trata de que nuestro estado físico sea el de un día normal, evitando encontrarse cansado y tenso. Para ello es importante dormir bien, no tomar excitantes, y evitar todo tipo de preocupaciones (por ejemplo, problemas con los padres o discusiones con la pareja). Las comidas no deben ser copiosas, recuerda fortalecer esos días la alimentación con fruta i un nivel de glucosa suficiente para tu rendimiento.

b. **No repasar a fondo el mismo día**

La tensión que genera el repaso nos puede poner más nerviosos y/o fatigarnos. Además, esta sesión no sirve de mucho, ya que si la materia está aprendida es un esfuerzo innecesario, y si se desconoce algún punto, no se va a lograr aprender nada nuevo. Sin embargo, si los temas están incorrecta o insuficientemente comprendidos, se acumula información de forma desorganizada, lo que acumula más confusión e interfiere con los conocimientos anteriores.

c. **Controlar la tensión emocional que genera pensar en el examen**

Es muy importante tratar de eliminar los pensamientos negativos sobre el resultado de la prueba y concentrarse en que lo importante es el esfuerzo realizado para preparar el examen.

d. **No hablar del examen antes de empezarlo**

Se ha de evitar la costumbre de reunirse con los compañeros para resolver dudas de última hora, discutir posibles preguntas o el grado de dificultad de la prueba. Este tipo de comentarios contribuyen a ponernos más nerviosos. Ver a un compañero ansioso puede provocar la misma respuesta en nosotros. Por esto, es más útil reunirse con los compañeros más tranquilos y no comentar nada sobre el examen. Si esto no es posible, es mejor permanecer solo hasta que comience la prueba. Llega temprano al lugar del examen, para evitar nervios de última hora. Trata de ir al examen calmado y alerta.

e. **Entender correctamente las instrucciones antes del examen**

Es muy útil conocer el sistema de puntuación de la prueba y el valor positivo de cada respuesta, así como saber si las incorrectas nos restan puntos. También hay que llegar al examen sabiendo qué material podemos usar, qué orden seguir o cómo estructurar las respuestas para optimizar el resultado de la prueba. Planea cómo distribuir el

tiempo durante el examen y deja algunos minutos para repasarlo. Ten claro el tiempo que tienes para el examen, tenlo presente siempre.

f. **¿Qué hacer si se te queda la mente en blanco?**

Si durante el examen te quedas en blanco no te preocupes y recuerda que la única forma de superar este bloqueo ocasionado por los nervios es disminuyendo el nivel de ansiedad a través de la relajación. Cierra los ojos e inicia una serie de respiraciones profundas y lentas que te ayuden a relajarte. Concéntrate en alguna imagen agradable, imaginando que te encuentras en un sitio que te resulte muy placentero. Cuando estés más tranquilo procura recordar, pero manteniéndote relajado.

6) ¿CÓMO REALIZAR EL EXAMEN?

Los exámenes que nos podemos encontrar se agrupan en: prueba objetiva (o tipo test), prueba de desarrollo (o tipo tema) y examen de problemas. Cada tipo de prueba tiene unas peculiaridades que hay que conocer para poder realizarla correctamente. En todo caso, como sugerencias generales para todos los tipos de exámenes, podemos destacar:

- Asegúrate de entender perfectamente las instrucciones del examen antes de empezar a resolver cualquier problema o contestar cualquier cuestión.
- Haz una primera lectura general de todas las preguntas.
- Comienza contestando aquellas que sabes sin extenderte demasiado, con la información que claramente se te pide. Después si queda tiempo, ya las completarás. Después pasa a las preguntas que crees que no sabes (o dominas menos)
- Lee cada pregunta lenta y cuidadosamente antes de marcar o escribir nada. Si te encuentras confuso o confundido, también puedes volver a leerla por si has omitido algún detalle importante.
- Ten cuidado de no dar la impresión de estar copiando. Haz tu propio trabajo y evita fijarte o ayudar a los demás.
- No te preocupes si hay personas que acaban antes que tú. Tómate el tiempo necesario para hacerlo de forma adecuada.
- No trates de ser el primero en terminar. Si te sobra tiempo, repasa las preguntas para evitar posibles descuidos.

A continuación te detallamos unas orientaciones para realizar adecuadamente cada tipo de examen (Fernández, 1994):

5.1) EL EXAMEN TIPO TEST

Existe la tendencia errónea de pensar que ante una prueba tipo test no se ha de memorizar el tema, sino que es necesario "comprender". Sin embargo, la memorización, tras una completa comprensión del contenido de estudio, es un requisito básico para obtener un buen resultado en los exámenes. Además, es frecuente que en estas pruebas se pregunten datos muy concretos, que sólo se pueden recordar si se ha memorizado.

Para contestar una prueba objetiva, se recomienda:

1. Empieza leyendo de forma ordenada y sin prisa todas las preguntas del examen y contesta aquellas en las que no dudas de la respuesta.
2. Marca con una señal las preguntas sobre las que se tenga una duda razonable, para volver sobre ellas en una segunda vuelta. Antes de dedicar tiempo a pensar sobre

- estas dudas, es necesario haber completado todas aquellas preguntas que nos sepamos.
3. Cuando hayas terminado la primera pasada, da una segunda vuelta para responder aquellas más asequibles entre las que te dejaste y por último dedica el tiempo sobrante a las cuestiones que se te resistan.
 4. Cuenta el número de preguntas dudosas y distribuye el tiempo que queda de examen entre estas cuestiones, para razonar cada una de ellas.
 5. Deja unos minutos para revisar el examen. Cuando lo repases cambia la respuesta dada si compruebas que te equivocaste y anúlala si estás convencido del error cometido.
 6. Repasa todas las respuestas.

Como consejos recuerda que:

- Procede por eliminación de alternativas.
- Presta especial atención a las palabras claves: siempre, a veces, ninguno, todos, igual, pocos,...
- Entérate si se penalizan los errores. Si se penalizan no contestes las preguntas si no sabes la respuesta.
- Entérate de cuantas respuestas son válidas en cada pregunta (es decir, si puede haber más de una alternativa correcta por pregunta).

5.2) EL EXAMEN TIPO TEMA (DESARROLLO)

Antes de empezar a contestar esta prueba, es necesario leer comprensivamente todas las preguntas, anticipando qué habría que contestar en cada una de ellas. Después empezaremos por la pregunta que mejor nos sepamos, con el fin de relajarnos un poco al ver que las cosas van saliendo bien.

Realiza un pequeño esquema del contenido de la pregunta, siguiendo el esquema que realizaste para estudiarlo, para organizar la información. Así evitarás que se te olviden las ideas y sabrás en cada momento lo que te queda por completar en el tiempo disponible.

También es recomendable:

- Presentar al principio los aspectos más relevantes del tema.
- Desarrollar en cada párrafo una única idea o concepto.
- En el último párrafo, retomar de nuevo los aspectos más importantes a modo de conclusión.
- Distribuye el tiempo del que dispones entre las preguntas. De nada sirve agotar todo el tiempo dejando una sola pregunta perfecta si no contestamos ninguna más.
- Reserva unos minutos para repasar el examen, leyéndolo sin prisa y prestando especial atención a la ortografía.
- Lee las preguntas prestando mucha atención a lo que se te dice. Detente en las palabras claves que explican lo que has de hacer: comparar, contrastar, clasificar, definir, esquematizar, justificar, relacionar,...
- Comienza a responder, si puedes, por la pregunta que mejor conozcas.
- Si ves que dispones de poco tiempo para responder a una pregunta, no la dejes en blanco, haz un esquema, bosquejo o resumen para indicar al profesor que conoces la respuesta.

- Evita los dos errores típicos de este tipo de examen: contestar telegráficamente o desarrollar un punto en exceso en detrimento de los demás.
- Deja espacio en blanco entre preguntas y entre los párrafos más importantes, así podrás volver sobre ellos y anotar lo que olvidaste.
- La presentación del examen ha de ser aceptable y el texto ha de estar escrito con letra legible.
- Antes de entregar el examen, dedica unos minutos a repasar.

5.3) EL EXAMEN DE PROBLEMAS

Para resolver un problema, puedes seguir estos pasos:

1. Comprender el enunciado: Lee al menos dos veces el enunciado del problema y después esquematiza los datos y las incógnitas. Si es posible, representa los datos en un gráfico para facilitar la comprensión. Examina la relación entre los datos aportados y las incógnitas.
2. Busca una estrategia para resolver el problema.
3. Aplica paso a paso la estrategia de resolución. Realiza cuidadosamente los cálculos.
4. Verifica el resultado. Si no es correcto, revisa cómo pueden relacionarse los datos y las incógnitas, para aplicar otra forma de resolución.

Es muy importante leer todos los problemas antes de empezar a resolverlos para distribuir el tiempo entre ellos según su dificultad. Empieza por el que mejor conozcas. Si te quedas bloqueado en algún problema, es preferible pasar a otro.

7) DESPUÉS DEL EXAMEN

Distinguimos dos momentos:

1. Una vez entregado el examen: Es conveniente disfrutar de un mínimo descanso y relajación antes de la siguiente prueba. Sal al exterior, pasea y, sobre todo, **nada de comentar con otros compañeros las respuestas**. Trata de mantenerte tranquilo hasta el próximo examen.
2. Una vez acabados los exámenes, es interesante que revises tus apuntes para comprobar cómo has realizado el examen. Es conveniente reflexionar sobre cómo has planificado el estudio, si has controlado la ansiedad, etc. de cara a futuras pruebas. En caso de que el resultado haya sido insuficiente, no se debe considerar el esfuerzo como un fracaso, sino como una llamada de atención ante las posibles causas (falta de planificación, técnicas de estudio ineficaces, ansiedad) y tratar de corregirlas en exámenes posteriores.

PREPARAR UNA LLISTA DE CONSELLS QUE EXPLIQUIN...

- » Com gestionar l'estrès, l'ansietat i la inseguretats
- » Com organitzar-se i gestionar el temps per rendir al màxim
- » Com comprendre quan estudiem
- » Com estudiar
- » Com preparar-se un examen