



Seis pasos para estudiar mejor

1. Presta atención: los buenos hábitos de estudio empiezan en la clase

Cuando prestas atención en clase y tomas notas correctamente, estás empezando el proceso de aprendizaje y estudio.

2. Los buenos apuntes facilitan el estudio

Empieza anotando la información que explique o escriba en la pizarra tu profesor durante la clase.

3. Si planificas el estudio con antelación, luego te alegrarás de haberlo hecho

Consigue un calendario que te guste y que puedas tener cerca de tu escritorio o lugar de estudio. Anota las fechas de entrega de los trabajos asignados y de los exámenes. Luego planifica cuánto tiempo dedicarás cada día a estudiar.

4. ¡Dividelo en pedazos!

Supongamos que tienes una prueba de ortografía sobre 20 palabras. En vez de pensar en todas las palabras a la vez, intenta dividir el trabajo en bloques de cinco palabras y estúdiate uno o dos bloques cada día.

Cuanto más días dediques a repasar algo, más probabilidades habrá de que se te grabe en la memoria. La tarde previa al examen puedes dedicarla a repasar los apuntes o a releer los temas.

5. Si estás estancado, pide ayuda

Asegúrate de pedir ayuda a tu profesor si hay algo que no acabas de entender. Lee tus anotaciones.

6. ¡Duerme a pierna suelta!

¡No te dejes dominar por los nervios! Tu cerebro necesita tiempo para asimilar toda la información que ha incorporado. Intenta dormir bien la noche antes del examen.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos

www.inspirapr.com



Participaste en clase, hiciste las tareas, estudiaste y crees que dominas bastante la materia. Pero llega el día del examen y te quedas completamente en blanco o te pones tan nervioso que eres incapaz de responder a esas preguntas que te sabías la noche anterior. Si te parece familiar, es bastante probable que padezcas **ansiedad ante los exámenes**.

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

Es un tipo de **ansiedad de ejecución** que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. En un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional. A algunas personas les tiemblan y/o les sudan las manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual mientras esperan a que les repartan el examen.

La ansiedad ante los exámenes no se debe confundir con hacer mal un examen porque uno tiene la cabeza en otro sitio. La mayoría de personas saben que el hecho de tener otras cosas en la cabeza - como una ruptura sentimental o la muerte de una persona cercana - también puede interferir en la concentración e impedir que hagan bien un examen.

¿Qué la provoca?

Cuando una persona está bajo estrés, su cuerpo libera una hormona denominada **adrenalina** que la prepara para reaccionar ante el peligro. Esto es lo que provoca los síntomas corporales, como el sudor y la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración. Estas sensaciones pueden ser leves o intensas.

Tener pensamientos negativos también alimenta la ansiedad de ejecución.

¿Qué personas son más proclives a tener ansiedad ante los exámenes?

Las personas que tienden a preocuparse mucho por las cosas o que son muy perfeccionistas. A este tipo de personas a veces les cuesta mucho aceptar los errores que podrían cometer. De este modo, incluso sin pretenderlo, pueden estar presionándose demasiado a sí mismos.

¿Qué puedes hacer?

Utiliza un poco de estrés a tu favor. En vez de reaccionar negativamente ante el estrés, deja que el estrés te recuerde que debes prepararte bien para el examen con antelación.

Pide ayuda. Tu profesor, tu tutor o el psicólogo pueden ser importantes fuentes de información, a quienes puedes acudir si sueles padecer ansiedad ante los exámenes.

Prepárate bien para el examen. Desarrolla buenos hábitos de estudio, el nivel de comprensión más profundo que se consigue estudiando regularmente.

Controla tus pensamientos. Fíjate en cualquier mensaje negativo que te puedes estar enviando a ti mismo, ya que ese tipo de mensajes pueden contribuir a tu ansiedad.

Acepta tus errores. Todo el mundo comete errores. Aprender a tolerar los errores sin importancia es una facultad muy valiosa.

Relájate. También te puede ayudar el hecho de aprender formas de tranquilizarte y de centrarte cuando estás tenso o ansioso.

Todo aprendizaje requiere tiempo y práctica, y aprender a superar la ansiedad ante los exámenes no es diferente. Aunque no es algo que vaya a desaparecer de la noche a la mañana, el hecho de afrontar y aprender a controlar la ansiedad ante los exámenes te ayudará a aprender a controlar el estrés, lo que te será de gran ayuda en muchas otras situaciones.