

Desde el Gabinete Psicopedagógico (GPP), servicio perteneciente al Vicerrectorado de Estudiantes de la UGR y dedicado a ofrecer orientación y asesoramiento personal, académico y vocacional a la comunidad universitaria, en especial a los/as estudiantes (para más información consultar nuestra Web: www.ugr.es/local/ve/gpp), presentamos una serie de recomendaciones útiles para que los/as estudiantes universitarios/as puedan afrontar adecuadamente el actual periodo de exámenes:

1. ¿Cuáles son las claves esenciales para prepararse un examen?

Para prepararse adecuadamente un examen es necesario contar con tiempo suficiente, eso es lo primero, donde dediquemos tiempo a trabajar el material (leer, subrayar, resumir o esquematizar...) y tiempo para memorizar. A su vez, 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 alimentarse de manera equilibrada (¡siempre hay que desayunar la mañana del examen!!), aspectos clave para rendir académicamente.

2. ¿Qué es lo fundamental para gestionar la presión, el estrés y/o ansiedad de este periodo de exámenes?

Lo primero es entender que ante un examen (o cualquier situación que suponga una evaluación para mí) es normal que estemos activados/as, de hecho, ello es bueno porque nos prepara para la acción. Si uno/a se empeña en no sentir esa activación (o lo que normalmente llamamos estar nervioso/a) 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.

3. ¿Cómo se puede mejorar la concentración?

Para mejorar la concentración es necesario limitarnos el tiempo de estudio, es decir, acotar por intervalos de tiempo que 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 es, 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.

Entonces, centrándonos en el momento más cercano a los exámenes y para su análisis lo vamos a dividir en tres momentos (antes, durante y después), junto con la revisión del examen.

MIENTRAS ESTUDIAS

- *Asigna el tiempo necesario de estudio* para hacer todas las cosas que necesites antes del examen (Ej., revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas, etc.).
- *Revisa frecuentemente el material.* Así aumentarás la confianza en ti mismo.
- Establece *metas de estudio y afróntalas* de una en una para no saturarte.
- Hacer los *repasos* con la técnica apropiada: leer tratando de memorizar esquemas y resúmenes, escribir lo que se recuerda sin el material delante, desarrollar el tema esquematizado de forma oral o escrita, consultar, si es necesario, los apuntes o el libro, hacerse preguntas como si se hiciera un examen simulado, empleo de mnemotecnias para memorizar conceptos difíciles, y espaciar los repasos en el tiempo.
- Si te sientes nervioso, *trata de relajarte* 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.
 - *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.

ANTES DEL EXAMEN

- Comprueba, si no lo has hecho antes, *cuándo es el examen, lugar, hora, y si necesitas algún material específico para el examen*
- *Estar en contacto con otros compañeros para evitar posibles errores.*
- *Llega con tiempo suficiente* para sentarte en un sitio en el que estés cómodo/a.
- La noche (o mañana) de antes *prepara todo lo que necesites* (bolígrafo, DNI, calculadora, diccionario, botella agua, chocolatina...)

DIA DEL EXAMEN

- Levántate temprano, dúchate, arréglate, **DESAYUNA**, y vete con tiempo suficiente para llegar a la facultad o escuela.

- *Evitar a aquellos compañeros que te ponen nervioso.*

DURANTE EL EXAMEN

- Algunas de las técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas. Practica la *respiración abdominal* para regular tu nivel de activación.
- *Intenta colocarte en el sitio que estés más cómodo/a.*
- 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 Whats App).
- *Asegúrate de haber respondido a las preguntas que querías responder.*
- *Nunca hagas un examen en sucio.*

DESPUES DEL EXAMEN:

- *No hablar con otros compañeros* (si ello te va a perjudicar tu desempeño en los siguientes exámenes)
- *Escribir las preguntas del examen* que recuerdes o tratar 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 DE EXAMEN**. Para siguientes ocasiones es necesario ir a tutoría para saber cuáles son tus aciertos y tus errores.

Para ampliar información recomendamos consultar detenidamente nuestra GUIA PSICOPEDAGOGICA PARA ESTUDIANTES Y PROFESORES UNIVERSITARIOS EN EL EEES disponible en la web:

http://www.ugr.es/~ve/gpp/index.php?dir=guia_estudiantes_profesores_universitarios_EEES

Referencias bibliográficas:

Arco, J., López-Ortega, S., Fernández, F., Jiménez, E., Caballero, R., Heilborn, V. (2009) "Guía psicopedagógica para estudiantes y profesores universitarios en el EEES". Ed. Universidad de Granada. Granada

López-Ortega, S. (2011) "No pierdas los nervios en los exámenes". Ed. Esfera de los Libros, Madrid.

Un cordial saludo,

Gabinete Psicopedagógico

Vicerrectorado de Estudiantes

CEI Biotic Granada

Universidad de Granada

Tlf. 958 248501 / 958 246388

Fax. 958 240533

Web. www.ugr.es/local/ve/gpp