

Nervios de acero y cabeza fría para el acceso a la universidad

El psicólogo salmantino José González aconseja planificar el trabajo, repasar las técnicas de estudio y controlar los pensamientos negativos para mejorar las opciones de aprobado

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ
SALAMANCA

La prueba de acceso a la universidad puede provocar reacciones de ansiedad o estrés si no se afronta de manera adecuada. Por eso, José González, responsable del Centro Psicológico Self, aconseja saber organizar y planificar el estudio, repasar las principales técnicas de estudio que resultan útiles para preparar los exámenes (lectura, subrayado, esquemas, resúmenes...) y controlar los pensamientos negativos antes de los exámenes.

González explica que planificar el estudio 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, permite controlar el rendimiento "para ir modificando el esfuerzo de cara a las necesidades del momento" y se evitan los atracones de última hora.

En general, para prepararse adecuadamente para Selectividad hay que planificar el estudio elaborando un 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 periodo de repaso de la materia que se inicia en el momento en el que se acaban las clases".

Preparación remota

Esa es la llamada "preparación remota", pero luego se requiere una preparación próxima, "que 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



Los nervios afloran en los minutos previos al examen de acceso a la universidad.

ALMEIDA

memoria. Es muy útil recurrir a las notas, esquemas y resúmenes realizados previamente, consultando también cualquier manual de referencia ante posibles dudas", señala José González.

Para repasar primero hay que recordar toda la información sobre un tema, reproduciendo el esquema de forma oral o escrita. En segundo lugar, efectuar una repetición mental del tema mirando el esquema. Luego, consultar con los apuntes o el libro de

texto las posibles dudas o lagunas para completar las notas y el esquema. Y, por último, volver a realizar la repetición mental de todo el tema, de lo recordado y lo olvidado.

Para evitar interferencias entre la información estudiada, González señala que "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 repa-

sado toda la materia, se dedicarán uno o dos días antes del examen para el último repaso general (dejando el día anterior a la prueba descansar). 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. ■

EL DÍA ANTERIOR AL EXAMEN

No aprender cosas nuevas y descansar o entretenerte

Aunque es difícil dar pautas concretas, ya que cada alumno es diferente, el psicólogo José González señala que el día antes del examen se pueden seguir varios consejos a modo orientativo. Lo primero sería "no aprender cosas nuevas. Es necesario que el proceso de estudio haya concluido al menos 24 horas antes del examen. Dedica tiempo a descansar o hacer alguna acti-

vidad que te guste (pasear, practicar algún deporte, escuchar música...)".

Además, sería recomendable intentar pasar el día lo más relajado posible, evitar 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".

Ese día también se puede

aprovechar para preparar todo lo necesario para el examen (calculadora, lápiz, DNI...) "para que a última hora no tengas que preocuparte por estos detalles", dice González. Es conveniente respetar el horario habitual de sueño, evitar el nerviosismo y la tensión que provoca el insomnio.

El psicólogo añade que tener ansiedad "es normal", pero se

pueden utilizar las técnicas de relajación para eliminarla. Eso sí, "su éxito depende del grado de práctica que se alcance con cada una de ellas. Solo 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".