

El reto de enfrentarse a un examen

Los expertos aconsejan cinco pasos a la hora de estudiar: lectura global, subrayado, comprensión, repaso y esquema definitivo

MARTA AGUIRREGÓMEZCORTA | Madrid

EL PAÍS/Educación - 14-02-2005

Entre el 15% y el 25% de los universitarios sufre una ansiedad ante los exámenes que merma su rendimiento académico, según un reciente estudio de la Universidad de Barcelona. Los especialistas advierten de que nadie enseña a los alumnos ni a estudiar ni a enfrentarse a los exámenes, lo que constituye una de las principales razones del fracaso académico.

"Los docentes deben tomar conciencia de que su primera misión es formar a sus estudiantes en cómo aprender", asegura el profesor de Evaluación Educativa y Promoción Escolar de la UNED Santiago Castillo, que acaba de publicar *Enseña a estudiar... aprender a aprender* (Pearson Educación). "Hay que desterrar esa desidia de pensar que ya aprenderán ellos solos", añade.

Un millón y medio de universitarios se examinan estos días de los parciales o finales de febrero en casi todas las facultades. La cuenta atrás ha comenzado. Los estudiantes apuran las horas para repasar apuntes y poner a prueba sus dotes memorísticas. Éstas son algunas de las claves para hacerlo bien.

- Planificación de asignaturas. Lo primero es tomar conciencia de las asignaturas a las que uno se puede presentar y después planificar el tiempo. El director del gabinete psicopedagógico de la Universidad de Granada, José Luis del Arco, propone que se haga en función de lo siguiente: si la materia es anual o cuatrimestral; si se han presentado trabajos; la asistencia a clase; el conocimiento de la propia materia; si la asignatura es de otros años ("es aconsejable ir aprobando materias de otros cursos").

- Estudio y esquemas. Castillo apunta cinco pasos a la hora de estudiar un tema. El primero consiste en hacer una lectura general de la lección para tener una visión global; el segundo, realizar otra lectura intentando hacer un esfuerzo de análisis y síntesis (subrayando y haciendo esquemas); el tercero, comprender y memorizar lo subrayado; el cuarto, repasar lo aprendido, y el quinto y último, realizar un esquema definitivo de la lección.

Castillo ejemplifica este método: de 30 páginas que se han de estudiar, subrayar lo importante, escribir lo subrayado y dejarlas en la mitad, en 15 hojas. Hacer un esquema con lo subrayado y, finalmente, un esquema definitivo en una sola hoja, donde pueda visualizarse el tema en su integridad.

- Horas de trabajo. En los días previos a los exámenes, se debe utilizar la "inteligencia estratégica" para rentabilizar el tiempo disponible. Los especialistas recomiendan hacer un parón de cinco minutos por cada hora estudiada. "Hay que levantarse de la silla, estirar las piernas, beber un vaso de agua...", señala el profesor de Didáctica y Organización Escolar de la Universidad Autónoma de Madrid Jesús Asensi.

Después de tres horas de estudio es aconsejable hacer un descanso de al menos una hora, incluso para dar un paseo o quedar con algún amigo. Se debe intercalar el estudio de asignaturas fáciles y difíciles, porque al estar mucho tiempo con la misma materia aparecen problemas de atención.

José Luis del Arco aconseja no estudiar más de ocho horas diarias y "*la ley de la abuela*: empezar primero por lo que no te gusta y luego pasar a lo que más te motiva".

"Las palizas de estudiar a última hora no son nada buenas, se llega al examen muy

nervioso", añade Asensi.

- Condiciones ambientales. Cada alumno debe contar con un lugar propio de estudio. Asensi subraya la importancia de una buena iluminación, una calefacción adecuada y de que haya el menor ruido posible. "Se debe tener todo el material que se va a utilizar (diccionarios y libros de consulta) a mano para perder el menor tiempo posible", asegura.

- Hábitos saludables. Los alumnos no deben alterar sus hábitos de comida o sueño los días previos al examen. "Eso lo único que les genera es dispersión", señala Castillo. "Lo mejor es alimentarse, vestirse y dormir como siempre", añade. José Luis del Arco aconseja alimentarse con comidas de cuchara, "pues una buena alimentación influye más de lo que se cree en el rendimiento". Hay que evitar el consumo abusivo de café o de cualquier otro estimulante, por aquello de mantenerse despejado, pues perjudica la concentración.

© PRISACOM S.A.