

Los cerca de 160.000 estudiantes de todas las edades y matriculados en los centros escolares y universidades pertenecientes a la zona Sur, afrontan estos días la época más temida de todo el año: los exámenes finales. Los universitarios del Sur (16.170) apuran hasta el último

minuto, ya que tienen más asignaturas que estudiar. Estos se distribuyen entre la Carlos III, la Rey Juan Carlos y la Universidad Europea-CEES, y sus profesores tendrán menos exámenes que corregir. Los alumnos matriculados en centros universitarios de la Comuni-

dad de Madrid han disminuido este curso (294.109) con respecto al curso 96/97 (294.915). Los alumnos escolarizados en el resto de niveles formativos asciende a 150.000 en la zona Sur y el mayor número de matriculas se concentra en la Educación Primaria y la ESO.

¡A POR LOS EXAMENES!

Más de ciento sesenta mil alumnos se examinan en los diferentes colegios, institutos y universidades de la Zona Sur, la hora de la verdad ha llegado

GENA SANCHEZ

Miles de estudiantes de todas las edades afrontan estos días la época más temida del año: los exámenes finales. Desde pequeños nos han explicado que unos buenos esquemas o una buena planificación del tiempo nos ayudan a memorizar más y mejor y por lo tanto a salir airoso de un examen. Son las técnicas de estudio: un conjunto de estrategias que facilitan el estudio y optimizan los resultados.

Guillermo Ballenato, especialista en psicopedagogía y formación, cree que para aprobar los exámenes la motivación y el autoconcepto son fundamentales. "Lo primero es tener un motivo para estudiar y no concebirlo como un castigo. Hay que ver la asignatura como una oportunidad de desarrollo personal y de autoestima. Pensar que soy capaz de quitármela de encima cuanto antes si no me gusta. Hay que plantearlo como un reto".

El problema es mantener la motivación y para lograrlo hay que darse premios por realizar un buen trabajo. "Cuando uno acaba su estudio se merece quedar con los amigos, con la pareja o irse al cine. Ese es el elemento que mantiene la motivación".

Una vez que se está motivado y se siente capaz de afrontar una asignatura, comienza la aplicación de las técnicas de estudio "estándar". En primer lugar es fundamental asistir a clase porque según los expertos, quien no va a clase una hora, luego tendrá que trabajar dos. "Asistir a clase facilita la comprensión y la memorización ya que puedes contrastar ideas, preguntar dudas y luego recordar el gráfico que hizo el profesor".

Guillermo Ballenato aconseja hacer un resumen de los apuntes, "no copiarlos sino resumirlos con tus propias palabras. Eso facilita el esquema que se hace después". Es muy útil colocar signos claves en los márgenes que señalan lo que el profesor ha destacado. Eso es fácil que caiga en el examen". Poner los apuntes en común con los com-

pañeros de clase también es una buena táctica, ya que al discutir un tema lo estás aprendiendo sin darte cuenta".

La lectura es otro de los instrumentos básicos de estudio, pero que no todos los estudiantes la realizan de forma adecuada. "Muchos cogen un libro y lo leen de principio a fin. No saben que hay que hojearlo, ver el índice, la introducción, observar las fotos y dibujos y preguntarse por qué están ahí y el por qué de los capítulos". Tras esa visión general del texto viene la selección. "Si tienes veinte capítulos y sólo tienes tiempo de leer cinco, debes escoger los cinco más importantes y empezar por ahí". No hay que lanzarse a subrayar en la primera lectura. El subrayado vendrá después y sólo debe marcarse la idea principal y las secundarias.

Adaptar la velocidad de la lectura al propósito de la misma es otra regla básica. Si se lee un libro por primera vez hay que hacer una lectura rápida de todo. La lectura más pausada se realiza cuando hay que memorizar.

Una vez leído y comprendido el texto hay que elaborar un esquema. En él hay que poner palabras concretas que resuman, para el estudiante, el contenido del texto "en un solo golpe de vista". Debe ser claro y visual y debe predominar el espacio en blanco sobre el escrito. Terminado el esquema comienza la actividad que más cuesta a los alumnos: la memorización. Para facilitarla hay una serie de consejos, según Guillermo Ballenato. El aprendizaje crítico o activo consiste en preguntarse sobre el texto. "Cuando uno se pregunta el por qué de una cosa, le queda mucho más clara". Estudiar algo que no se entiende es casi imposible, por eso es aconsejable estructurar los contenidos con un orden lógico para el alumno, ponerlo con sus propias palabras. Si esto no puede ser, hay que recurrir a las asociaciones de ideas o los famosos acrósticos, que se forman con la primera sílaba de las palabras que forman un concepto.



Hay que dedicar más horas de estudio a las asignaturas que menos nos gusten o que requieran un mayor esfuerzo. Existen dos estrategias para organizar el tiempo. La planificación, que puede ser mensual, semanal, etc. y la programación de unas fechas y actividades concretas. "Aconsejo hacer una planificación semanal estándar, en la que se marcan las horas de clase, y las horas libres. Luego, una programación específica para cada semana y en ella marco qué actividades voy a realizar en esas horas libres. Por ejemplo el lunes de cinco a seis voy a estudiar matemáticas y voy a leer el capítulo tres y a hacer el esquema".

Cada alumno debe estudiar el tiempo diario del que disponga, evitando las interrupciones durante esas horas. Lo ideal es colocar la asignatura o actividad de dificultad media al principio, seguir con la más difícil y terminar con la más fácil. "Es por la curva de rendimiento. Hay que saber a que hora del día rendimos más y estudiar en esas horas. Hay quien está más despejado por la noche, otros por la mañana. En eso no hay normas".

En el estudio no hay que olvidar los descansos. Se puede distribuir cada hora de estudio en 50 minutos de actividad y 10 de descanso. "En ese tiempo no hay que distraerse llamando al amigo, saliendo a la calle, o viendo la televisión. Haz ejercicios de estiramiento, mira por la ventana o prepara algo de picar". Para relajar los nervios lo mejor es pensar que se está preparado y que se va a superar el ejercicio con buena nota. Hay que ir bien preparado y descansado. Si uno se queda en blanco que se relaje y pase a la siguiente pregunta "porque a veces escribiendo otra cosa recuerdas la anterior".

Para superar con éxito un examen hay una serie de puntos básicos, y el primero de todos es tomar la decisión de presentarse. "La indecisión crea mucha tensión. Hay que ir a por todas y en junio. Más vale un suspenso que un no presentado porque si suspendes, la próxima vez sabes a lo que te enfrentas". También es importante conocer el tipo de prueba (desarrollo, test), cómo es el profesor, saber si a la hora del examen el rendi-

miento es alto o bajo. Es necesario eliminar los elementos que crean tensión: llegar con tiempo suficiente, llevar el material necesario o alejarse de los compañeros "nerviosos".

Una vez que se tenga el ejercicio delante, hay que leerlo entero antes de escribir, si existen dudas consultarlas con el examinador y rellenar los datos que piden. "Algunos se ponen a contestar y se olvidan de poner el nombre". Después hay que distribuir mentalmente el tiempo del que disponemos entre la reflexión inicial las preguntas y el repaso final.

Cuando se responda a las diferentes cuestiones "hay que contestar a lo que preguntan, ni más ni menos" y en los ejercicios de desarrollo es muy importante la redacción. Al acabar el ejercicio, si sobra tiempo, es muy útil agotarlo en repasar lo que se ha escrito, haciendo alguna corrección y aclarándola en el margen, repasando la ortografía y subrayando lo más importante. Al acabar el examen, un último consejo: "relájate y ve a tomar algo con los amigos".