

## Guía para sobrevivir a los exámenes

13-01-2011 - Laura Lázaro - Fotografías: Diego Sánchez

Doce bibliotecas públicas han vuelto a ampliar sus horarios para facilitar el estudio antes de que empiecen los exámenes. Para salir ilesos de estas semanas estresantes, solo hay que seguir unas claves básicas.

Se acerca el período de exámenes que trae de cabeza cada fin de cuatrimestre a estudiantes y su entorno más próximo. Las bibliotecas se abarrotan y litros de café corren por vasos y tazas para ayudar a los alumnos en su concentración. Es hora de poner en práctica todas las recomendaciones que ayuden a sacar un mayor rendimiento al estudio.

**Guillermo Ballenato Prieto**, responsable del servicio de **orientación psicológica y psicopedagógica de la Universidad Carlos III** de Madrid, explica que una buena organización y distribución del tiempo es básica para prevenir futuros fracasos. "Divide y vencerás", sentencia el psicólogo.

La eficacia a la hora de interiorizar contenidos depende del buen uso del autocontrol.

"**Desdramatizar** y no sobredimensionar los exámenes. La vida universitaria no es solo estudiar", apunta.



Pero los consejos no son pocos cuando se trata de superar los exámenes. Es conveniente **repasar cada día** lo estudiado el día anterior. "Después de cada sesión de estudio, se debe enlazar lo memorizado con la nueva materia que vamos a estudiar. Así nos aseguramos de que se ha guardado bien la información".

Hacer un **autoexamen** tras finalizar el estudio de todos los apuntes es otro de los consejos 'de oro'. "Se trata de un simulacro que ayude al estudiante a demostrarse a sí mismo que domina la materia", recomienda Guillermo.

Otras recomendaciones más conocidas por los estudiantes consisten en eliminar los elementos que compliquen la concentración, poner un límite de tiempo al estudio o cuidar el descanso, de manera que el cerebro pueda funcionar al máximo nivel.

El experto explica que la **ansiedad** mueve a algunos estudiantes a acudir a ayuda psicopedagógica antes de la temporada de exámenes. Pero que esto ocurre, en general, después de saber los resultados. "Es cuando hay mayor afluencia de gente que necesita mejorar su capacidad de estudio y los estudiantes se dan cuenta que necesitan un refuerzo", explica.

Por último, el psicopedagogo afirma que la **motivación** es otro elemento importante: "Crear en nuestra capacidad para afrontar el examen. El pensamiento positivo reduce los riesgos al fracaso".

Los estudiantes no reciben todos los consejos de psicólogos. La mayoría de la gente se conforma con las recomendaciones de sus familiares y amigos. Tener un frasco de perfume en la mesa de estudio y olerlo cada vez que la mente empiece a divagar, es uno de los trucos más originales para concentrarse.

También ayuda apuntar en un papel los pensamientos que no nos permitan estudiar, y reservarlo para cuando haya terminado la sesión de estudio.

### Las bibliotecas, a tope

En la Comunidad de Madrid, los estudiantes tendrán a su disposición 1.304 puestos de lectura, frente a los 1.214 del año pasado, lo que supone un 7 por ciento más de puestos de lectura que el año pasado.

Las cinco bibliotecas que ampliarán su horario son el **centro Luis Rosales** (Carabanchel), la **biblioteca pública de Moratalaz**, la **José Hierro** (Usera), la **biblioteca pública de Vallecas** y la **María Moliner** (Villaverde). Abrirán de 9.00 horas a 1.00 horas de lunes a domingo, desde este viernes 14 de enero hasta el 14 de febrero.

Además, otros **siete centros**, que en anteriores años han contado con una gran afluencia de público y que están bien comunicados, abrirán sus puertas las **24 horas** del día. Se trata de la **biblioteca pública Manuel Alvar** (Salamanca), la **biblioteca pública de Retiro**, la **Rafael Alberti** (Fuencarral-El Pardo), la **Acuña** (Moncloa-Aravaca), la **biblioteca pública Pedro Salinas** (Centro), la **Antonio Mingote** (Latina) y la **biblioteca pública Central**.

Por otro lado, las **bibliotecas municipales** (*pinche para más información*) de la capital no se verán afectadas en lo que se refiere a su horario habitual.

<http://www.madridiario.es/index.html>

