



## **"No se puede hipotecar la autoestima a unos malos resultados"**

"Be water, my friend". El consejo de Bruce Lee bien podría ser el consejo del psicólogo Guillermo Ballenato para afrontar los exámenes de febrero. Controlar los nervios, la presión, y motivarse pensando que es posible aprobar esa horrible asignatura es una de las claves para salir airoso tras el primer cuatrimestre. Ballenato, responsable del gabinete psicopedagógico de la Universidad Carlos III de Madrid y experto en orientación académica y en técnicas de estudio, tiene claro que sacar adelante una carrera está al alcance de todos. Con un estudio activo y bien aprovechado, no es imposible, pese a lo que pueda parecer.

[Daniel Forcada](#)

25 de enero de 2007

### **¿El fracaso ante un examen tiene que ver con unas técnicas de estudio erróneas o con una falta de motivación?**

Hay toda una serie de elementos psicológicos que afectan a las técnicas de estudio: la motivación, la predisposición, el concepto que uno tiene de sí mismo, su capacidad para afrontar los exámenes y tener éxito o el manejo de la ansiedad... Si no se controlan estas variables, el estudio tendrá una eficacia relativa. Es como si tuviéramos un coche estupendo, con muy buena tecnología, pero sin la gasolina necesaria para un largo recorrido, que es la motivación. El conductor irá con poca seguridad.

### **¿Cómo no desmotivarse cuando se estudia mucho y se suspende más?**

Algunos alumnos se dan cuenta de que las técnicas de estudio que usaban en el instituto ya no les sirven. Pero uno no puede hipotecar su autoestima a los resultados. Es un fallo que cometen muchos alumnos a los que hay que motivarles de nuevo. Antes tenían un seguimiento más cercano por parte de sus profesores y ahora son ellos quienes tienen que gestionar su estudio. Ese nivel de activación que muestran justo antes de los exámenes lo deberían tener desde principio de curso. Yo, nada más empezar el curso, les deseo a mis alumnos unas felices fiestas de Navidad: "Feliz Navidad, porque cuando queráis daros cuenta vendrán los exámenes".

### **¿Las carreras de ciencias requieren unas técnicas de estudio específicas?**

Son unos estudios más sistemáticos, con planteamientos más lógicos: no sólo sirve la memoria, también hay que utilizar la lógica. A estos estudiantes, muchas veces les falla su capacidad de comprensión. Entender qué dice un texto también es algo que tienen que aprender los estudiantes de ciencias, aunque piensen que no. Porque si no, si el enunciado de la pregunta tienen algún tipo de trampa, fallan. Hay que leer muy bien el enunciado, saber qué datos me dan, que dice la teoría, cómo puedo conectar el soporte teórico con la información que me dan para obtener lo que me falta.

### **Con un estudio activo, ¿el alumno conseguirá entonces unos buenos resultados con las horas justas de estudio?**

El alumno que hace en cuatro horas lo que podría hacer en dos, ha perdido dos horas de su tiempo. Cuando el alumno está estudiando, tiene que hacerlo con intensidad, sin distraerse con el móvil, el correo electrónico... Tiene que saber dónde empieza su tiempo de estudio, cuándo termina y qué va a hacer en ese espacio. Un alumno que atiende en clase con los cinco sentidos, ya ha realizado el 70% del estudio. Aconsejo al alumno que haga dos cosas: marcar la sesión de estudio con un plazo y una intensidad máxima de estudio. Luego, antes y después de cada sesión hay que dedicar unos minutos a recordar qué se ha estudiado. En segundo lugar, un alumno no puede ir a un examen sin haberse enfrentando a él previamente, habiendo hecho exámenes de otros años.

### **¿El estudio durante las semanas de exámenes debe ser distinto al que se hace durante el curso?**

Los estudiantes deben saber desde el principio a qué se enfrentan y qué deben hacer. Si tienen una serie de exámenes cuatrimestrales, tienen que haber dividido en trozos las materias y haberlas ido asimilando poco a poco. Con un estudio diario, obtendrá un buen resultado con menos esfuerzo.