

Fecha: 11/11/2016

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: SEPA CÓMO SOBREVIVIR A LAS PRUEBAS SEMESTRALES Y EXÁMENES FINALES

Tamaño: 28,1x37  
Cm2: 1037,7Tiraje: Sin Datos  
Lectoría: Sin Datos  
Tono:  No Definido

## [PSICOLOGÍA Y SALUD]

# Sepa cómo sobrevivir a las pruebas semestrales y exámenes finales

Especialistas recalcan que se debe manejar la ansiedad, contar con un calendario y una estrategia de estudio para prepararse.

Camila Espinoza López  
cronica@estrellaconce.cl

Se acerca el cierre del año escolar y muchos alumnos enfrentan una de sus mayores pesadillas: las pruebas globales. En algunos casos estas evaluaciones son fundamentales para el promedio académico de cada asignatura porque equivalen a dos notas. Otra dificultad que experimentan los estudiantes es tener que repasar casi toda la materia del año para los exámenes.

El apoyo familiar durante la temporada de pruebas es importante, en especial para los alumnos de enseñanza básica, explica Jaime Retamal Salazar, académico del departamento de educación de la Universidad de Santiago. "Lo importante para los papás es que ayuden a sus hijos a controlar la ansiedad que se puede generar por la prueba. La ansiedad es uno de los elementos que más dificulta los buenos resultados".

## EL TIEMPO PARA ESTUDIAR

El doctor en educación señala que lo ideal es que los alumnos estudien principalmente de lunes a viernes y que el fin de semana aprovechen para realizar acti-

vidades recreativas.

El especialista entrega algunas recomendaciones a considerar al organizar el tiempo académico. "El máximo tiempo de concentración son aproximadamente 40 minutos tras empezar con la sesión de estudio. Por lo tanto, lo mejor es comenzar a repasar al estar tranquilos, después de haber tomado once y quizás haberse cambiado de ropa", indica.

Diariamente se deberían destinar entre 45 a 60 minutos a estudiar.

## BUSCAR LAS FORTALEZAS

Retamal agrega que otro aspecto a considerar es iniciar el proceso de repaso

por aquellas materias que se dominan. "Hay que enfocarse en lo que uno ya sabe. Buscar las fortalezas,

cuáles son los contenidos más seguros y las unidades que se denominan".

El experto advierte que estudiar los

puntos que no se manejan o que no fueron entendidos, durante el año, sólo aumentará la ansiedad del estudiante.

## RECICLAR LAS PRUEBAS

Una táctica que algunos estudiantes y sus padres aplican es releer las pruebas que se hicieron durante el año. "Es una buena estrategia también usar pruebas ficticias, buscar en internet, mirar el cuaderno y buscar las preguntas claves", dice Retamal.

En el caso de los jóvenes que rendirán la PSU, el académico indica que recurrir a facsímiles es clave.

El contar con compañeros de estudio también ayudará en el proceso de preparación de una prueba. "La idea es que los integrantes del grupo tengan distintas fortalezas y hagan pruebas ficticias usando las distintas habilidades y que luego discutan las respuestas", recalca el profesor.

## EL CALENDARIO

Paulina Sarmiento, psicóloga clínica infanto juvenil de

Universidad de las Américas, menciona que los padres y alumnos no deben olvidarse de contar



Hay que enfocarse en lo que uno ya sabe. Buscar las fortalezas, cuáles son los contenidos más seguros".

Jaime Retamal, académico de la USACH.

con su propio calendario de estudio. "Debería hacerse una calendarización cuando ya se tienen las fechas de las pruebas y ayudarle al alumno a definir qué se estudiará cada día. Asumiendo que entre medio se sumarán nuevas tareas".

La especialista y magister en salud mental infantil recalca que, independiente de la edad del estudiante, organizarse es clave al estudiar.

Sobre la opción de contar con apoyo externo, Sarmiento indica: "El profesor particular creo que apunta a los casos más críticos. Si efectivamente matemáticas es el promedio que está crítico y como padre no manejo todas las materias es bueno poder acudir a algún tipo de pedagogo", indica. ☺



## LAS CLAVES PARA LOGRAR CONCENTRARSE

### Realizar ejercicios de respiración

Jaime Retamal, académico de la Usach, comenta que realizar ejercicios de respiración ayuda a controlar la ansiedad y fomenta la concentración. También, dice que es importante pensar positivo y confiar en los buenos resultados.



### Enfocarse en un contenido al repasar

El experto en educación indica que al estudiar lo más recomendable es enfocarse en una materia, lo que puede definirse de acuerdo a las fechas de pruebas fijadas. "La dispersión no ayuda", indica a La Estrella.



### Hacer un recreo durante los periodos de estudio

El experto de Usach señala que es recomendable realizar pausas durante las jornadas de estudio. "Cuando ocurre la distracción debemos hacer un recreo de cinco minutos y luego continuar", recomienda a los alumnos.

### Preparar el escenario

El lugar que se escoja para estudiar también es importante y tendrá influencia en el nivel de concentración. "Tengo que preparar el escenario para estudiar. Tener los cuadernos, música si la necesito, la tranquilidad apropiada y haber comido bien", dice Retamal.