

[PSICOLOGÍA]

¿Cómo sobrevivir a la rutina y cerrar el año académico con éxito?

Especialistas aconsejan que los estudiantes planifiquen sus jornadas de estudio y respeten sus horas de sueño. Contar con apoyo familiar también es importante, recalcan los expertos.

Camila Espinoza López
 cronica@estrellaconce.cl

“¡Quiero vacaciones!”, suele ser una frase recurrente en esta época. La llegada de la primavera y el tener que retomar la rutina post Fiestas Patrias parece difícil, especialmente para los estudiantes, quienes deben volver a los cuadernos y prepararse para diferentes pruebas.

“Si nosotros venimos de un periodo que es de relajó y esparcimiento, que es muy positivo para nuestro cerebro, tiene que existir un proceso de transición para pasar, de manera paulatina, a un periodo de estrés y concentración máxima”, señala Patricio Abarca, director de la Escuela de Educación de la Universidad Mayor.

PLANIFICARSE

El académico comenta que

“Tiene que existir un proceso de transición para pasar, de manera paulatina, a un período de estrés y concentración”.

Patricio Abarca, U. Mayor

es clave, para no colapsar, realizar una planificación y, por ejemplo, contar un calendario de pruebas: “Así, la persona se puede anticipar a futuras situaciones de estrés. En concreto, el hecho de tener las fechas en las que se concentran las evaluaciones permite ver qué puedo adelantar. De modo que no se concentre toda la tensión en una semana”.

El especialista señala que también es útil que los estudiantes cuenten con sus cercanos: “Existe otro ámbito importante, que tiene que ver con la expresión de las emociones. El prepararse y

conversar este tipo de situaciones con la familia y amigos. Expresar cómo nos vamos sintiendo en este proceso, que parece brusco, ayuda



Para sentirme seguro y bajar un poco el nivel de ansiedad, tengo que haberme preparado bien. Si me voy a enfrentar a una evaluación sin haber estudiado, mi ansiedad será mayor”

Alejandra Carrillo, docente de la escuela de Psicología de UDLA

a bajar los niveles de estrés”.

Abarca recalca que la familia y el entorno del alumno se convierten en piezas fundamentales en los procesos de aprendizaje y evaluación.

¿A QUÉ HORA ESTUDIAR?

El director de la Escuela de Educación de la U. Mayor dice, también, que para algunos traspasar con los cuadernos puede resultar más productivo que levantarse temprano.

“Todos tenemos un reloj biológico que es diferente. Hay personas a quienes su cerebro se activa de manera temprana y otros de manera noctámbula. Creo que esta-

blecer normas es perjudicial en relación a las particularidades que cada persona tiene. Es importante respetar los tiempos que tengo, siempre y cuando tenga hábitos marcados para dormir”, explica el experto.

El especialista añade que no descansar lo suficiente puede ser perjudicial para la concentración. Lo ideal sería dormir mínimo siete u ocho horas, diariamente, dice.

CONTRA LA ANSIEDAD

Alejandra Carrillo, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas, también explica que es necesario combatir la ansiedad para lograr un buen rendimiento escolar o universitario.

“Para sentirme seguro y bajar un poco el nivel de ansiedad, tengo que haberme preparado bien. Si me voy a enfrentar a una evaluación sin haber estudiado, sin duda que mi ansiedad será mayor, porque sé que no estoy preparado”, comenta.

La especialista añade que, en el caso de los alumnos más pequeños, la presión que ejercen los padres puede generar ansiedad. “Uno le transmite las expectativas y la tensión. Lo importante es cómo transmito al niño lo que espero de él y la tolerancia a la frustración”, enfatiza. ☺

CUATRO CONSEJOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Realizar ejercicios de relajación o respiración

Los nervios antes de un examen pueden amenazar el resultado. Existen técnicas de respiración que se pueden hacer antes de rendir la prueba y ayudarán a la relajación, indica Alejandra Carrillo, académica de de UDLA.



Estudiar en forma paulatina los contenidos

La especialista comenta que “calentar la materia y estudiar a último minuto, no tiene mucho sentido”. Lo más recomendable es estudiar semana a semana y en forma parcelada los contenidos académicos.



Probar distintos métodos de aprendizaje

Los padres y alumnos de educación básica deben buscar el mejor mecanismo para estudiar. “Si siempre tengo a mi hijo encerrado leyendo y estudiando y no tengo resultados, hay que buscar nuevas fórmulas”, dice Carrillo.

Estudiar en grupo resulta efectivo

“Es una súper buena herramienta, y a todas las edades, estudiar en grupo. Aprendes de los compañeros y se colabora de una manera mucho más enriquecedora que el trabajo a solas”, indica la experta.