

## Boletín del cipaj, abril 2006

### ¡MEJORAR ES FÁCIL!

Ya estamos a mitad de "campana" y tal vez los resultados de tus exámenes no hayan sido los esperados...¿Tienes una buena técnica de estudio?. ¿Te pones nerviosa o nervioso y lo que sabes se "evapora"? Analiza como han ido las cosas a nivel académico. ¡Aprende de los errores y mejora en la próxima oportunidad!

#### BUSCA TUS MOTIVOS PARA ESTUDIAR

Este es el primer paso, reforzará tu motivación, escribe una lista de motivos personales, concretos y reales que tienes para estudiar. ¿Qué quieres conseguir y en cuanto tiempo?

"Haz una foto" de cómo quieres ser de aquí a 5 o 7 años, como y donde vivir, que tipo de ocio, amigos, profesión, entorno, casa quieres tener. Que tipo de persona quieres ser. Una vez que definas esto pregúntate si estos estudios te van a ayudar a conseguir esto. Si es así, en los momentos de dificultad y desánimo recuerda tus motivos y la imagen personal que persigues.

#### PLANIFICA EL ESTUDIO. HORARIO ESTABLE DE TRABAJO

**Haz un horario exhaustivo de cada semana:** hora de levantarse y tiempo dedicado a "desprezarse" antes de ir a clase. Horas que dedicas a clase. Tiempo de actividades extra-académicas. Tiempo que dedicas a comer, cocinar, comprar, limpiar la habitación u otras actividades asignadas en el hogar. Actividades de ocio y un pequeño espacio para extras.

Cuando tengas esto ordenado en un cuadrante (horas x días de la semana) empieza a buscar el **tiempo que dedicarás a estudiar**. Al menos **han de salir 2,30 a 3 horas al día** y, si puedes, procura que sea el mismo horario todos los días. Si desde el inicio de curso dedicas al día este tiempo, te quedará tomar solo en el momento de exámenes el último impulso. Mas cerca de los exámenes el tiempo diario debe aumentar.

#### COMBINA ESTUDIO Y OCIO

Tan malo es solo descansar como solo estudiar. El estudio es un esfuerzo sostenido durante el año y varios años seguidos. La mejor forma de motivarse es cada día darse un **rato de ocio y relax después (y solo después) de estudiar**, como premio al esfuerzo realizado.

#### CONTROLA LOS IMPREVISTOS

Una de las fugas de tiempo mas comunes son los imprevistos: me llaman para tomar un café, me acordé de telefonar a alguien, me puse a ver la tele, fui a comprar... **Deja cada día un espacio de tiempo para todo esto ¡pero que no se solape con el tiempo de estudio!** ¡no puedes interrumpir el estudio porque te acordaste de ir a comprar el periódico!

#### UTILIZA UNA BUENA TÉCNICA DE ESTUDIO

Desde coger apuntes hasta memorizar se puede aprender. No es lo mismo la forma de estudiar en el colegio o instituto que en la universidad. Has de adaptarla. Desde el lugar en el que estudias a la forma de realizar una lectura rápida, lectura comprensiva, subrayado, realización de

esquemas y resúmenes, técnicas de memorización y repaso son la clave de los buenos resultados. Si crees que tu técnica puede mejorar realiza algún curso sobre esto.

## **CONTROLA LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

En la época próxima a los exámenes, como ante cualquier situación de prueba, las personas están física y mentalmente más activadas. Pero si esa activación supera unos límites aparecerán síntomas físicos de ansiedad como: problemas para dormir, menos o más apetito, dolores de cabeza, dolor de estómago, taquicardias y temblores. También aparecen pensamientos ansiosos: No podré hacerlo, no me acuerdo de nada, suspenderé...

### **La ansiedad se puede controlar y corregir**

Proponemos unas sencillas técnicas de respiración y relajación para la parte física y algunos pensamientos alternativos para abordar y modificar los pensamientos que nos generan ansiedad y nos ponen nerviosos.

Estas técnicas las puede practicar el estudiante en sus sesiones de estudio. El entrenamiento previo las hará eficaces antes del examen.

## **ESTRATEGIAS FÍSICAS PARA RELAJAR EL CUERPO**

- Relajación muscular: Consiste en tensar cada grupo muscular del cuerpo, mantener unos momentos y soltar junto con la respiración. De esta manera conseguimos de forma mecánica que los músculos se distiendan y la tensión no se almacene de forma física.

Se practica durante 5 o 10 minutos 1 o 2 veces al día. Puedes empezar por la cara y terminar en los pies o viceversa. Tensar y soltar cara, cuello, hombros, espalda, brazos, manos (una cada vez), tronco, estómago, piernas (una cada vez).

- Respiración: Contar mentalmente de 1 a 4 inspirando y contar de 1 a 4 espirando.

Repetir esto de 6 a 8 veces seguidas dejando que la respiración llegue al estómago.

## **ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO PARA RELAJAR LA MENTE**

Se trata poner tu atención en pensamientos alternativos y adecuados, reales y que tranquilicen.

### Antes de la situación:

- Ya lo resolví con éxito en otra ocasión
- Sé que puedo hacer cada una de estas tareas
- Es más fácil cuando has empezado
- Voy a lanzarme y acertaré
- Mañana ya habré terminado

### Durante la situación:

- Voy a mantener el control

- Lo tomaré con calma, sin prisas
- Puedo hacerlo, lo estoy haciendo
- Solo puedo hacerlo bien
- ¡Ahora me relajo!
- Respiro profundamente
- Hay un final
- ¡Me concentraré en la tarea!

#### Al término del exámen

- Lo conseguí
- Puedo disminuir mi ansiedad relajándome

Practica estas estrategias en el momento del estudio, antes de ponerte y cuando te encuentres nervioso/a. Así la habilidad se automatizará y antes del examen tendrás el entrenamiento adecuado para mantener a raya la tensión. Recuerda que no hay remedios mágicos, Necesitas ponerte las pilas y practicar todas estas pautas, pero ten la seguridad de que la mejoría de tus resultados merecerá el esfuerzo.