

EDUCACIÓN / EXÁMENES

Consejos para el día antes de Selectividad y para tener éxito durante la prueba

ABC FAMILIA

Día 08/06/2015 - 06.37h

El psicólogo y profesor de Psicología ofrece algunas técnicas para disminuir la ansiedad que genera este tipo de examen



La Selectividad está a la vuelta de la esquina. **Entre el 15 y el 25% de las personas que estudian en España presentan niveles elevados de ansiedad.** Hay investigaciones que demuestran que este tipo de ansiedad empieza en algunos niños de 10 años, por lo que si una persona finaliza sus estudios universitarios a los 25 años, llevará 15 años con problemas de ansiedad y teniendo un sufrimiento elevado.

Como señala el profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, **Fernando Miralles**, este tipo de ansiedad no siempre puede ser controlada por la persona, llevando a los jóvenes a disminuir sus notas y, en los casos más graves, incluso a no presentarse a la prueba.

Para poder detectar si nuestros jóvenes tienen problemas de ansiedad en exámenes, Miralles recomienda **estar pendientes de los posibles síntomas** que pueden llegar a sufrir como **irritabilidad, agresividad, susceptibilidad o mal humor; insomnio y malestar físico; aparición** de pensamientos negativos; ganas de dejar los estudios y no presentarse a los exámenes e incluso miedo a fallar o 'quedarse en blanco'.

Además, el profesor Fernando Miralles señala que desgraciadamente hay muchos jóvenes que, aun siendo buenos estudiantes, **no saben enfrentarse a exámenes tan importantes como la Selectividad (PAU)** debido a que no pueden controlar la ansiedad que les genera este tipo de pruebas.

El profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo recomienda que para poder ayudarles, **hay que trabajar todos juntos**, desde el centro de estudios, los padres, psicólogos clínicos y cómo no, el propio estudiante.

1.- Por lo que respecta a la familia, es importante **objetivar datos tan tranquilizantes para el alumno** como que en el año 2014 superaron la PAU el 95,48% de los alumnos que se presentaron. También se les puede tranquilizar haciendo mención a las notas que ha estado obteniendo durante los dos años de Bachiller. Pero lo más importante que pueden hacer los padres es **expresar, de forma explícita a sus hijos, la confianza que tienen en ellos** y el apoyo incondicional que les darán sea cual sea el resultado del examen.

2.- Por lo que respecta a los centros de estudio, cada vez es más frecuente que éstos impartan **cursos contra la «ansiedad antes exámenes»**, pudiéndose comprobar en varias investigaciones realizadas por el profesor Fernando Miralles, cómo los índices de ansiedad disminuyen al realizar estos cursos.

En otros países, hay centros de estudios y universidades que pueden hacer iniciativas como **crear un espacio dentro de las Facultades** donde los estudiantes puedan **explotar burbujas** de plásticos, como sucede en la universidad de Licester de Reino Unido. En la universidad de Camberra en Australia, llevan a sus instalaciones **animales para que convivan con los alumnos**, llevando perros, patos, ponis, etc. Y este año en la universidad de Nottingham Trent han llevado cerdos para que los alumnos jueguen con ellos y los acaricien.

3.- Los propios alumnos pueden utilizar las técnicas que el doctor Miralles clasifica en:

Antes del examen

- Encontrar el sitio adecuado para repasar.
- No tomar fármacos ni bebidas energéticas en exceso.
- Intentar dormir un mínimo de siete horas.
- No ponerse en contacto con amigos que estén muy nerviosos.
- Preparar el material necesario para realizar el examen el día anterior.
- Si es posible, visitar el edificio donde va a ser el examen.

El día del examen, antes de la prueba

- Ir sin prisas al examen.
- No ir con el estómago vacío.

- Evitar el último repaso a fondo.
- No comentar el temario con los compañeros antes del examen.
- Si notan que están tensos, practicar las técnicas de relajación.

Durante la prueba

- Leer todas las preguntas y empezar por las que mejor sepan.
- Intentar controlar el tiempo en todo momento.
- Dejar tiempo para repasar, ojo a las faltas de ortografía, si no se está seguro de cómo se escribe una palabra, poner un sinónimo.
- Si se ponen nerviosos, realizar las técnicas de «parada de pensamiento negativo» y «relajación».



¿Soltero y mayor de 40?

Juntamos PAREJAS afines a ti, gracias a nuestro test de afinidad.

www.eDarling.es



Nuevo LG 4G

Mira a lo grande, siente a lo grande. DESCÚBRELO.

www.lg.com



Aprende Inglés con films

La eficacia del método natural, el placer de ver películas.

www.abaenglish.com



Brackets de zirconio 480€

Dto. 60%. Antes, 1200€. Ahora, 480. Estética mejorada, ¡ apenas se notan!

www.clinicadental-condeduque.com

Consulta toda la [programación de TV](#)

cinema TV

Comentarios:

ABC

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.