Universidad Nacional de Educación a Distancia

Recopilación de consejos del profesor Juan José Morales, del cc. aa. de Calatayud.©

1. La alimentación en época de exámenes

Lo primero que debes hacer es prescindir, durante el tiempo que estés estudiando, del abuso de la denominada "comida basura".

Sus grasas saturadas y los componentes químicos de las salsas son bastante perjudiciales ya que provocan una pesadez corporal que impide desarrollar las capacidades intelectuales de una manera adecuada.

De hecho, si lo piensas bien te darás cuenta de que las veces que has tomado ese tipo de comida, te has sentido pesado y con bastante sensación somnolienta.

Cuando comas

Procura no estar haciendo otras actividades como repasar o ver la tele, porque comerás deprisa y no te dará tiempo a ir digiriendo los alimentos. Y luego sentirás un ardor de estómago que te impedirá concentrarte en los apuntes.

Los **productos lácteos** (leche, queso, yogurt) son realmente importantes, no sólo por el calcio que aportan, sino que tienen una óptima cantidad de nutrientes y vitaminas que te ayudarán en el rendimiento.

Debes tomar productos lácteos y derivados al menos cuatro veces al día.

En el desayuno: leche con cereales, a media mañana un trocito de queso, a mitad de la tarde un yogurt y por la noche un vaso de leche con cacao.

2. Alimentación

Frutas. Aunque odies la fruta, seguro que hay alguna que te gusta al menos un poquito, y estas frutas son vitales para la memoria, sobre todo los cítricos.

Toma al menos tres piezas de fruta a diario y verás qué resultados tan buenos.

Las sales minerales necesarias para la reactivación constante de la memoria te la aportan mayormente **las verduras**. Así que aunque te suponga un esfuerzo, al menos dos veces por semana debes ingerir este tipo de alimentos.

En las **carnes**, mucho mejor si las eliges blancas (ya sabes pollo, pavo....), dos veces por semana. Y come mucho pescado, porque favorece la memoria.

También **leguminosas y huevos**. Dos veces a la semana como mínimo.

De **los cereales** se recomienda tomarlos en cinco dosis diarias en forma de cereales industriales, pan, fideos, arroz....

Azúcar, sal, aceites vegetales y grasas , deben consumirse con cuidado porque si te excedes tu cuerpo lo notará y te pasará factura.

— Qué hacer cuando se acercan los exámenes

Consejos de algunas universidades anglosajonas

Universia: No es siempre fácil tener el mayor éxito en los exámenes de carrera, pero existen ciertas estrategias que te pueden ayudar a conseguir una buena nota. Hemos seleccionado algunos de los **mejores consejos** que hemos encontrado en universidades anglosajonas y los hemos traducido al español.

1. Haz **un plan de estudios** para determinar cuáles son tus puntos fuertes y cuales son los flojos en cada asignatura. Te ayudará a decidir los áreas donde es necesario hacer mayor esfuerzo y dedicar más tiempo.
2. Debes programar en tu plan descansos cada cierto tiempo. La mayoría de personas sólo logran **un nivel óptimo de concentración durante 45 minutos** seguidos. Los descansos deben ser cortos al principio, pero cada vez más largos conforme pasa el día.

3. No intentes estudiar demasiado en un día, sobre todo cuando se acercan los exámenes, y no estudies durante la noche. Programa tu día para que puedas dedicar **tus horas de óptimo rendimiento al estudio de las asignaturas más difíciles**.

4. Intenta **dormir** las horas que necesitas. El cansancio agudiza el estrés y la ansiedad. Toma tiempo para relajarte antes de acostarte.

5. Come bien e intenta realizar algo de **ejercicio todos los días**.

6. Si sufres ansiedad debes evitar sustancias como la cafeína. Intenta beber mucha agua durante el día.

7. Procura **encontrar tiempo para relajarte** y divertirte durante tu programa de estudios

8. Queda con amigos para estudiar en casa o en las bibliotecas. **Comparte tareas** como hacer fotocopias de artículos etc. para ahorrar tiempo

9. Evita estar con personas que se ponen muy nerviosas antes del examen y procura no perder tiempo analizando cada examen después. **Si te sale mal un examen, pasa la página y concentra tus energías en el siguiente**. Ya habrá tiempo para analizarlo después de terminar todos

10. Intenta aprender **ejercicios de relajación**, yoga etc. para reducir niveles de ansiedad.

11. Es muy importante que determines con tiempo plazos y un horario para estudiar para los exámenes. **Diseña el horario en función de tus horas de máximo rendimiento durante el día**

12. Hay que elegir un lugar para estudiar. Según algunas investigaciones, el mejor lugar para estudiar es el aula donde se va a realizar el propio examen, porque distintos objetos en el aula ayudarán para recordar ciertos temas. Pero normalmente es imposible. Se aconseja pues, **estudiar en muchos sitios distintos** para lograr acumular una variedad de "*accessing clues*" (objetos que actúan como pistas para recordar temas). Así que procura cambiarte de sitio en casa y en la biblioteca cuando estudias, y busca objetos para ayudarte a memorizar temas. Ejemplos de pistas son rincones de tu habitación, piezas de música, incluso tu estado de ánimo cuando estás estudiando.

13. Intenta diseñar **un proceso activo y divertido para estudiar** y evita pasar horas y horas leyendo y volviendo a leer tus apuntes. Algunas estrategias útiles en este sentido:

14. Buscar exámenes de años anteriores.

15. Dibujar gráficos o tablas para representar los hechos y datos que tienes que memorizar. Verás que es más fácil memorizar una tabla que hoja tras hoja de apuntes

16. Intenta utilizar un "*Mind Map*" (plano de la mente). Es decir escribir el título de un tema en una casilla en medio de una hoja y añade ramas que estructuran los detalles del material. Estos tienden a copiar la forma en la que el cerebro trata la información, y es más fácil de memorizar

17. Utilizar ***Mnemonics*** una forma de memorizar datos y fórmulas a través de rimas, refranes o palabras

18. Queda con amigos para discutir temas e intercambiar opiniones

19. Establece objetivos y regálate pequeñas recompensas cada vez que cumples uno – una chocolatina, ver un programa de televisión.

20. Elige distintos colores de bolígrafos y papel para cada tema distinto

21. Resume un tema en una serie de **palabras claves,** escribe las palabras en una ficha y más tarde, o el día siguiente, intenta escribir todo lo que has aprendido sobre cada palabra clave

22. Escribe citas o datos importantes en una ficha y diles a tus amigos o familiares que te examinen. **Sólo datos que son imprescindibles** para el examen.

23. Una forma de memorizar información es **grabarla en una cinta y escucharla en la cama antes de dormirte.** El *estado alfa* de la mente (aquel estado entre estar despierto y estar dormido) es el estado más receptivo.

24. No es aconsejable intentar aprenderlo todo la noche antes del examen cuando los propios nervios del día antes condicionarán tu capacidad intelectual**. Haz todo lo que puedas para llegar preparado al día antes del examen**. Si unas circunstancias extraordinarias te han impedido estudiar antes de este día, es importante que seas realista. No intentes aprender todo en un día. Revisa los conceptos claves.

25. Durante el propio examen, sigue estos consejos:

26. No llegues con demasiada antelación al aula donde se celebrará el examen. La gente suele estar muy nerviosa. Es mejor esperar cerca, y acudir al aula 5 minutos antes de que empiece el examen

27. Relájate y escucha con la mayor atención las instrucciones del profesorado

28. Una vez que has empezado, lee con mucho cuidado todo el examen antes de empezar a escribir.

29. Una vez has leído todo, planifica tu tiempo de acuerdo con el conjunto de las preguntas y tus propios conocimientos. Determina el tiempo que vas a asignar a cada pregunta antes de empezar

30. Respeta tu plan para que te dé tiempo a llegar a las últimas preguntas. Si te sobra tiempo al final, siempre puedes volver a una de las primeras y escribir más.

31. Si tienes el dato que necesitas en la punta de la lengua pero no te sale, intenta desbloquear la mente. Canta una canción dentro de tu cabeza, o escribe el abecedario. La primera letra de la palabra que buscas puede ayudarte a recordarla.

32. Si tienes dos exámenes en dos días, es recomendable comer algo y dar un paseo antes de empezar el segundo

Consejos recogidos de:
La Universidad de Texas, http://www.utexas.edu/student/utlc/handouts/1427.html
La Universidad de Victoria: http://www.coun.uvic.ca/learn/program/hndouts/multicho.html
La Universidad de Sheffield: http://www.shef.ac.uk/ssid/admin/revnotes.html
La Universidad de Canterbury: www.cant.ac.uk

Consejos recopilados por el profesor Juan José Morales Ruiz. ©
Materiales para uso interno del aula virtual.