Recomendaciones para tener éxito en la prueba de Selectividad - ABC - 10/06/2015

Jóvenes dando un último repaso antes de realizar los exámenes que determinarán su carrera profesional ISABEL PERMUY

Recomendaciones para tener éxito en la prueba de Selectividad

▸ Entre el 15% y el 25% de los estudiantes sienten ansiedad ante este tipo de evaluaciones

L. PERAITA
MADRID

Más de 96.000 alumnos comenzaron ayer las pruebas de Selectividad en Madrid, Cataluña, Aragón, Comunidad Valenciana, Extremadura y Baleares. Hoy lo hacen los estudiantes de Cantabria, Galicia, Canarias, Murcia y País Vasco, mientras que los de Castilla y León harán estos exámenes el 15, 16 y 17 de junio, y los de Andalucía el 16, 17 y 18 de junio. Asturias, Navarra y La Rioja fueron las primeras comunidades en realizar las pruebas, que comenzaron la semana pasada.

Ansiedad del estudiante

«Nervios, con muchos nervios». Así es como se sienten estos jóvenes los días previos y durante la realización de las pruebas. Según los expertos, entre el 15% y el 25% de las personas que estudian y hacen exámenes en España presentan niveles elevados de ansiedad. Hay investigaciones, incluso, que demuestran que este tipo de ansiedad empieza en el colegio, en algunos niños de 10 años, por lo que si una persona finaliza sus estudios universitarios a los 25 años llevará quince con problemas de ansiedad y teniendo un sufrimiento elevado.

Según el profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo Fernando Miralles, este tipo de sentimiento no siempre puede ser controlado por la persona, llevando a los jóvenes a disminuir el nivel de sus notas e incluso a no presentarse a la prueba.

Para detectar si los jóvenes tienen problemas de ansiedad en los exámenes, Miralles recomienda a los padres 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 o incluso miedo a fallar o «quedarse en blanco».

Además, el profesor Miralles señala que «desgraciadamente hay muchos jóvenes que, aun siendo buenos estudiantes, no saben enfrentarse a exámenes tan importantes como la Selectividad debido a que no pueden controlar el estrés que les genera este tipo de pruebas». Para evitar estos casos, insiste en que la clave está en ayudarles mediante un trabajo conjunto entre el centro de estudios, los padres, psicólogos clínicos y, cómo no, el propio estudiante.

Papel de la familia

Explica que es fundamental que la familia motive a los alumnos en estos días difíciles para los estudiantes. Puede hacerlo aportándoles datos tan tranquilizantes para el estudiante como que en el pasado año superaron la PAU el 95,48% de los jóvenes que se presentaron. «También se les puede tranquilizar haciendo mención a las notas que han obtenido durante los dos años de Bachillerato. 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.

Por lo que respecta a los centros de estudio, cada vez es más frecuente que impartan cursos contra la «ansiedad antes de los exámenes», y se ha podido comprobar en varias investigaciones realizadas por el profesor Fernando Miralles cómo los índices de angustia disminuyen al realizar estos cursos. Es importante que recuerden las técnicas y las pongan en marcha.

En otros países, hay universidades que crean espacios dentro de las facultades donde los estudiantes pueden explotar burbujas de plástico, como sucede en la Universidad de Licester, en el Reino Unido. En la Universidad de Camberra, en Australia, llevan a sus instalaciones perros, patos, ponis, etc., para que acompañen a los alumnos. Y este año, en la Universidad de Nottingham Trent han llevado cerdos para que los alumnos jueguen con ellos y los acaricien.

Antes de la convocatoria

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

El día del examen, antes de la prueba

- Poner el despertador con tiempo para acudir sin prisas a la cita.
- No ir con el estómago vacío.
- Evitar el último repaso a fondo.
- No comentar el temario con los compañeros antes del examen, para evitar bloqueos mentales.
- Si uno nota que está tenso, practicar las técnicas de relajación.

Durante la prueba

- Leer todas las preguntas y empezar a responder las que mejor se sepan.
- No olvidar llevar un reloj para poder controlar el tiempo en todo momento.
- Dejar unos minutos finales suficientes para repasar las respuestas. Ojo a las faltas de ortografía: si no se está seguro de cómo se escribe una palabra, es conveniente optar por utilizar un sinónimo.
- Si se aprecia que se incrementa el nivel de nerviosismo, es mejor parar unos instantes y realizar las técnicas de «parada de pensamiento negativo» y «relajación».

Mensajes tranquilizadores
Es conveniente recordarles que en 2014 superaron la PAU el 95,48% de los alumnos presentados