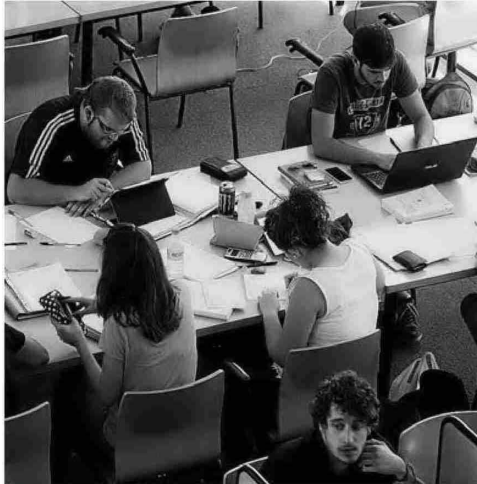


Apoyo y alimentación sana para los exámenes - Mediterráneo - 08/06/2015



► Unos 3.000 estudiantes de Castellón se enfrentan a partir de mañana a las pruebas de la Selectividad en la Universitat Jaume I.

Ante los exámenes de junio

La llegada de estas fechas genera en el alumno, tanto colegial como universitario, un estado de ansiedad que puede pesar en exceso en el momento crucial del examen

Durante esta época nunca

- Dejarse dominar por el pánico
- Dejar de hacer descansos
- Beber demasiado café
- Consumir estimulantes
- Fumar excesivamente

El día del examen

- Caracterarse de la hora correcta
- Desayunar apropiadamente
- Llevar ropa cómoda
- No olvidar el DNI o un documento identificativo
- LLEVAR MÁS DE UN BOLÍGRAFO

Cómo evitar los nervios DE ÚLTIMA HORA

- Hacer ejercicio
- Alimentación sana y equilibrada
- Practicar técnicas de relajación
- Frecuentar ambientes limpios
- Dormir las horas necesarias
- Fijarse una recompensa
- No relacionarse con pesimistas
- No compararse a los demás

Actitud de los padres

- Apoyar al hijo
- Hacerle sentir confianza y animarlo
- Proporcionarle un lugar de estudio adecuado
- NO INTERFERIR EN EXCESO EN LA VIDA DEL ALUMNO

NO DISCUTIR
CON LOS COMPAÑEROS SOBRE LAS PREGUNTAS DEL EXAMEN ANTES DE ENTRAR EN EL AULA

ANTE LAS PRUEBAS DECISORIAS DEL MES DE JUNIO

Apoyo y alimentación sana para los exámenes

Los expertos recomiendan relajación, organización y que los padres transmitan mensajes positivos a sus hijos y cuiden su nutrición

EFE
sociedad@epmediterraneo.com
MADRID

Es junio y cientos de miles de alumnos se enfrentan a los exámenes que pueden decidir un curso, un título académico, el ingreso en la Universidad o hasta un empleo. Los especialistas aconsejan

estudiar de manera organizada, alimentación e hidratación adecuadas y apoyo familiar contra el estrés. El profesor de Psicología Fernando Miralles, que se centra en las pruebas de selectividad y que mañana reúnen en Castellón a 3.000 alumnos, indica que la ansiedad no sólo repercute en las notas, sino que puede llevar a no

presentarse a los exámenes en los casos más graves.

Los síntomas pueden ser irritabilidad, agresividad, susceptibilidad o mal humor; insomnio y malestar físico; pensamientos negativos y hasta ganas de dejar los estudios por miedo a fallar.

Para ayudar a los alumnos, recomienda la implicación del

centro de estudios, la familia, psicólogos clínicos y el propio alumno. "Lo más importante que pueden hacer los padres -resalta- es expresar, de forma explícita, la confianza que tienen en los hijos y el apoyo incondicional que les darán, sea cual sea el resultado".

Sempre es conveniente disponer de un sitio y un ambiente propicios para el estudio, evitar fármacos innecesarios, dormir siete horas, conocer previamente el edificio del examen e ir con tiempo suficiente y alimentado.

Modesta Pousada, profesora de Psicología, también aconseja planificar con tiempo el estudio y el repaso. ¿Y cuánto tiempo se debe estudiar? El recuerdo de lo aprendido mejora si el mismo número de horas de estudio se distribuye en un período temporal más largo. También coincide en que el estado emocional influye.

+datos

✦ APOYO Y MENSAJES

► Los padres deben apoyar explícitamente a sus hijos sin importar la nota final y transmitirles mensajes como que el 95% de los presentados suele aprobar la selectividad.

✦ ESTUDIO Y TRUCOS

► Además de planificar con tiempo el estudio y aprender a practicar la respiración profunda y centrarse en pensamientos positivos, conviene hacer resúmenes y esquemas.

✦ ALIMENTACIÓN

► La alimentación es clave y hay productos muy recomendables, así como otros a evitar, como todos los estimulantes y bebidas energéticas.

Además, es útil dedicar las horas anteriores a la prueba a alguna actividad relajante, en lugar de apurar los repasos.

La neuropsicóloga clínica María Martín Sainz-Pardo insiste en una "buena planificación" para organizar el tiempo de estudio.

Asimismo, son convenientes técnicas como la lectura comprensiva, resúmenes y esquemas o reglas mnemotécnicas.

El nutricionista Alfonso Nieto Salcedo aconseja los plátanos, los frutos secos, el pescado azul y las zanahorias para mejorar el rendimiento físico e intelectual. El café y el té deben tomarse moderadamente. Las denominadas bebidas "energéticas" pueden causar nerviosismo, ansiedad o taquicardias, advierte.

Por otro lado, hay que evitar la deshidratación y tener una postura corporal correcta. =