

APROBAR Y NO MORIR EN EL INTENTO



LEYENDAS DEL COLEGIO: *Testigos presenciales dan fe que un joven llamado Fermín, fue suspendido de nuevo en julio a pesar de haber pasado todos los días sin quitar los ojos de los libros.*

Para que no te pase a ti lo mismo, sigue leyendo.

Desde el Departamento de Orientación queremos ayudarte a que este momento te sea más llevadero y te damos algunas claves para que lo superes con éxito, o que al menos, obtengas el mayor rendimiento posible.

Para ello, te será muy útil seguir estos consejos:

- **ACTITUD:** lo primero de todo ¡actitud positiva! Deja atrás los pensamientos negativos. Olvida los "no soy capaz", " voy a suspender" o " me voy a quedar en blanco". No todo está perdido. Tienes una nueva oportunidad para intentarlo.

¡Sí puedes, eres capaz y lo vas a conseguir!

- **MATERIALES:** recopila todos los materiales, temarios, apuntes... antes de sentarte a estudiar. Si consideras que te falta algo reúnete con los profesores, para que te indiquen qué materiales te faltan.
- **PLAN DE ESTUDIO:** es necesario diseñar un plan de estudio. Durante el curso, en las tutorías, se os han ido dado orientaciones para organizar y planificar el tiempo de estudio. Es el momento de ponerlas en marcha.

Elabora un plan de estudios organizado y realista. Este, debe fijarse en función de las asignaturas, la cantidad de materia a preparar de cada una y el esfuerzo que supongan, sin olvidar dedicar tiempo para el repaso. Con todo ello, márcate unos objetivos, establece un horario de estudio y sé constante.

En el caso de tener muchas asignaturas pendientes, prepara aquellas que sabes tienes más probabilidades de aprobar.

Teniendo en cuenta todo esto, establece tu hoja de ruta. Divide las materias por los días que te quedan antes del examen. Y no olvides dejar un tiempo para el repaso. Es aconsejable empezar por aquellas materias que te resulten más sencillas, después las que te resulten más difíciles y por último las de dificultad intermedia.

Recuerda además, que debes hacer pausas cada cierto tiempo para desconectar. Pasados 50 minutos el grado de atención comienza a descender, por lo que es importante que descanses de 5 a 10 minutos cada hora aproximadamente. Durante este tiempo evita el móvil, televisión e internet, ya que este tipo de distracciones harán que te resulte más difícil volver a la tarea.

Hacer un maratón de estudio las horas previas a un examen o quedarte sin dormir solo contribuirá a crearte confusión y nerviosismo. No te pegues un atracón de última hora.

- **¿DÓNDE ESTUDIAR?:** busca un lugar bien iluminado, tranquilo, fresco, cómodo y sin distracciones. Procura que la mesa de estudio esté despejada y ordenada. Es conveniente que no esté situada frente a una ventana para evitar así las distracciones.
- **HORAS DE ESTUDIO:** durante esta época del año evita, en la medida de lo posible, las horas de más calor (de 13 a 17 horas), para que te sea más fácil mantener la concentración.
- **HIDRÁTATE:** puede parecer una obviedad, pero en los meses de más calor es fundamental para que tu cuerpo no pierda facultades.
- **CUIDA TU ALIMENTACIÓN :** el fósforo y el magnesio que contienen algunos alimentos ayudan al desarrollo cerebral. Son buenos aliados las nueces, el salmón, frutas rojas, carne de pollo y los huevos, entre otros, ya que ayudan a mejorar la concentración y memoria.

Evita recurrir a " fórmulas mágicas", como coca-cola, café, u otras bebidas estimulantes.

- **BUSCA UN RATO PARA TÍ:** reserva dos horas al día para realizar otro tipo de actividades que te ayuden a relajarte y distraerte. Por ejemplo, dar un paseo, escuchar música, practicar algún deporte. La actividad física ayuda a oxigenar el cerebro y produce la segregación de endorfinas, las hormonas encargadas de proporcionarnos una sensación de bienestar.
- **DUERME:** procura descansar al menos 8 horas diarias. Dormir bien te ayudará a recargar el cerebro y favorece la asimilación y retención de los contenidos.

Y por fin llegó el día. Es el momento de demostrar todo lo que has aprendido.

