

Cuatro consejos para que los alumnos preparen mejor los exámenes



La coach y colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com** destaca la responsabilidad, el espacio de estudio, la constancia y la autocrítica como factores claves para que los adolescentes preparen mejor los exámenes.

09/02/2016



Se acercan los exámenes de febrero y con ellos empieza en cada casa una lucha particular entre padres e hijos adolescentes. “El cerebro adolescente se vuelve más rápido, eficiente y mejor conectado. Por tanto la adolescencia es uno de los períodos más propicios para el aprendizaje”, explica la coach y colaboradora de **aulaPlaneta** y

Superpadres.com, Samantha Biosca. Por otra parte, “el cerebro adolescente también se pierde entre un montón de deseos y apetitos nuevos (deseo sexual, de independencia, de búsqueda de la identidad, de sociabilidad...)”. Así que, “aunque sea época de exámenes y deben estudiar mucho, como no sientan saciados sus otros deseos, es posible que perdamos la batalla contra ellos”, explica.

Samantha Biosca afirma que **“el adolescente tiene una lucha constante entre el deseo y la razón y ambas estiran en direcciones opuestas”**. Por este motivo, según la coach, para tener éxito en los exámenes debemos enseñar a nuestros adolescentes cuatro puntos básicos:

Responsabilidad. “Los adolescentes deben saber que son responsables de sus asuntos y que para ello las materias se trabajan durante todo el año, no sólo en época de exámenes”, explica Biosca. Esto implica llevar los apuntes al día, haber hecho los resúmenes, esquemas y mapas conceptuales (hay mucha información en Internet que enseña a hacerlos de manera correcta) y por supuesto haber hecho los deberes de las asignaturas. “Hay que recordarles que los deberes tienen una función muy clara que es la de entender lo que han trabajado en clase y saber llevarlo a la práctica. Si este punto lo han cumplido el 60% o más del camino está hecho”, concluye.



“Deben entender”, añade, “que la responsabilidad es la decisión inteligente que los acercará a su meta final. Si consiguen ser responsables con su trabajo elogiemos su esfuerzo, su estrategia y planificación aunque de momento no tengamos resultados”.

Espacio. El espacio donde van a trabajar es de vital importancia. Este espacio debe estar ordenado, ventilado, si es posible con luz natural, a una temperatura de unos 20 grados, con una mesa y su correspondiente silla, donde el ruido quede amortiguado para no perder concentración y donde se respete que ahí hay un adolescente estudiando. “Muchos adolescentes estudian en el comedor de casa, estirados en la cama y con otros vicios que lo único que hacen es perjudicarlos en su tarea. Cuando dicen que estudian mejor con música o ruido es totalmente falso ya que su concentración disminuye”, explica la coach. Hay alumnos que necesitan moverse en el momento de memorizar, “cosa que tiene su lógica, ya que el movimiento puede ayudar en esta tarea. Me recuerdo a mi misma haciendo kilómetros por el pasillo de casa cuando debía memorizar conceptos”.

Constancia. “Estudiar se puede comparar con una carrera de resistencia”, afirma la colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com**. “Si hemos dejado todo para el último momento, lo más seguro es que aparezca **el estrés**, el gran enemigo de los estudiantes y de los buenos resultados”. Pocas veces se tiene en cuenta el estado emocional de los estudiantes y es uno de los factores que más beneficia o perjudica en los resultados. Por ello “debemos enseñar a nuestros hijos que la planificación y la buena organización en el estudio son básicos, ya que así, aunque aparezca el estrés (va unido a esta tarea) será mucho más llevadero”, recomienda. Deben aprender a dividir las materias en bloques y estudiar cada día un bloque, dedicar un tiempo a cada asignatura no hacer una tarde entera de una de ellas, para no caer en el aburrimiento y cuando cambian de asignatura darse un momento de descanso (entre 10 y 15 minutos).

“Yo siempre recomiendo que el día antes del examen, si es posible, no estudien”, dice Biosca. Aunque esta afirmación pueda sorprender, “si han hecho las cosas bien, es un día para descansar y repasar un poco, pero no para estudiar. Cuanto más descansados y tranquilos vayan al examen, mejor”, concluye.

Autocrítica. Nuestros adolescentes deben aprender qué estrategias les funcionan y cuáles no. Deben aprender de qué manera aprenden mejor: si por el canal visual con esquemas y colores, por el auditivo recitando en voz alta, si enseñando la lección a otro, si se autoevalúan haciéndose sus propios exámenes... “Este punto es de vital importancia ya que al principio es posible que no lo hagan bien, pero con la práctica aprenderán a autoevaluarse y les dotará de mucha seguridad para futuros exámenes”, explica Samantha Biosca. “Muchas veces cuando pregunto a los adolescentes cómo les ha ido el examen, responden que no lo saben. No han aprendido la autoevaluación y no saben medir si el esfuerzo que han hecho es suficiente, les va a llevar al éxito, necesitan más tiempo, nuevas estrategias, ayuda externa...”.



Deben aprender de sus errores y sin autocrítica es imposible. "Ayudémosles en estas reflexiones hasta que aprendan a hacerlas por sí mismos y para que conozcan cuáles son sus puntos fuertes y cuáles los debilitan", concluye la coach.

La colaboradora de **aulaPlaneta** y **Superpadres.com** recuerda que **"se puede influir en la personalidad de una persona a cualquier edad y los adolescentes son los más permeables, usemos el sentido común y el humor para mostrarles el camino y ayudemos a crear unos buenos hábitos"**.

¿Qué es aulaPlaneta?

aulaPlaneta es la única solución 100% digital dirigida a la comunidad educativa. Combina la calidad del mayor banco de contenidos digitales, el del Grupo Planeta, con las metodologías de enseñanza y aprendizaje más innovadoras para facilitar la labor del profesor, motivar al alumno e implicar y apoyar a los padres. **aulaPlaneta** incorpora una nueva fórmula que aprovecha el potencial de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, además de los últimos avances en materia pedagógica, asegurando de esta manera una enseñanza de mayor calidad, mucho más motivadora tanto para el profesor como el alumno.

Desde su lanzamiento, **aulaPlaneta** cubre todas las necesidades académicas de los planes de estudio de 5º y 6º de Primaria y toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, siendo utilizado por 300.000 usuarios en más de 2.500 centros educativos españoles.

En 2014 el servicio educativo digital **aulaPlaneta** fue galardonado como **Mejor Portal Editorial de Recursos en los Premios a la Innovación Educativa de SIMO Educación 2014**. Y en 2015 el blog **aulaPlaneta** fue considerado el **tercer mejor blog educativo, gracias a la distinción concedida por los prestigiosos premios Educa y el apoyo de miles lectores y seguidores**.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

aulaPlaneta

Miriam Riera

miriam.riera@aportada.com; Teléfono: 695 179 803

www.aulaplaneta.com; @aulaPlaneta