



LUIS FRUTOS

ENFRENTARSE A LOS EXÁMENES

Formación

No solo vale estudiar: prepararse para una prueba complicada exige controlar el estrés y las emociones negativas, que pueden ocasionar un mal resultado

R. C.
cultura@20minutos.es / @20m
20minutos

Llegan tiempos de exámenes. Para obtener mejores resultados puede resultar muy beneficioso aprender a controlar emociones como el estrés, los nervios o la ansiedad.

Pero no siempre es fácil. El profesor de la Universidad a Distancia de Madrid (Udi-ma) Antonio Crego Díaz ha elaborado consejos –recogidos de un artículo publicado recientemente en la revista *Journal of Dental Education*– que serán de mucha ayuda en este momento.

Preparación emocional. No basta con conocer los contenidos de la asignatura, también hay que estar prepara-

do emocionalmente para hacer el examen. Para ello, es necesario ser consciente de los pensamientos y emociones, sin evaluarlos, aceptando que es normal estar nerviosos o inquietos.

Organización. Planificar el tiempo y adecuar los métodos de estudio a las características del examen será favorable para incrementar la sensación de control sobre lo estudiado y reducir el estrés que se pueda causar.

Charla con el profesor. Contar con su apoyo es un aspecto clave. Pueden ayudar con las dudas respecto a los contenidos de una asignatura y, además, orientar en función del método de estudio y la preparación de las pruebas, para hacerlas más sencillas.

Apoyo de otros estudiantes. Normalmente, hablar con otros compañeros sobre las situaciones con una carga fuerte de incertidumbre contribuye a reducir el estrés y ayudará a regular la propia conducta en relación con lo que hacen los demás. En muchos casos, los otros estudiantes actúan como «patrón de comparación» del comportamiento propio y ello permite comprobar si se está afrontando bien o no la situación.

Intercambio de opiniones. Exponer e intercambiar opiniones con los demás estudiantes se debe hacer desde un tono «constructivo», pues las emociones negativas sirven para gestionar bien el estrés.

La importancia del ensayo

Es clave a la hora de preparar el momento de la prueba. Ayudará a gestionar mejor el tiempo durante el examen y conocer qué estrategias de respuestas seguir. Además, contribuye a reducir la ansiedad ante los exámenes, pues reduce el miedo a enfrentarse a una situación desconocida al exponerse de forma controlada a ella.

Planificar el tiempo de estudio y adecuar los métodos a las características del examen será favorable

Menos autocrítica. No tiene ninguna utilidad mantener un discurso excesivamente autocrítico o culpabilizador. Al contrario, este hecho parece relacionarse con un aumento del estrés.

Visión positiva. Los estudiantes que desarrollan una visión más positiva de su competencia para resolver exámenes tienden a obtener calificaciones más elevadas. El desarrollo de expectativas de éxito puede resultar beneficioso en este sentido.

Autoinstrucciones. Frases con indicaciones sobre qué hacer o cómo gestionar las propias emociones el día del examen. Es útil tanto antes como durante el examen y también para superar los momentos de mayor ansiedad.

La Comisión Europea destina 7,5 millones de euros al sector marítimo

La Comisión Europea ha anunciado hace unos días la inversión de 7,5 millones de euros para impulsar la inno-

vación y la creación de empleo en los sectores marítimo y marino, a través de tres propuestas.



Aerogeneradores en el Mar del Norte, Alemania. EFE

La primera, de 3,45 millones de euros, estará destinada a formar demandantes de empleo para que trabajen en estos sectores. 1,7 millones se dedicarán a promocionar la innovación entre estudiantes y posgraduados; y 2,52 millones buscarán fomentar las relaciones público-privadas que hagan impulsar esta eco-

nomía haciéndola más innovadora.

La Comisión asegura que la innovación en sectores como la acuicultura, la biotecnología o la energía oceánica es «vital» para una economía azul próspera, que sea sostenible y que respete el medio ambiente gracias a las últimas tecnologías. R. C.

20'

Suben un 56% las agresiones en las oficinas públicas de empleo

Las agresiones a empleados de las oficinas públicas de empleo aumentaron un 56% el año pasado, hasta sumar 326 casos, frente a los 208 de 2014, según datos de la Central Sindical Independiente de Funcionarios (CSIF).

Según un informe del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) citado por CSIF, el 76,6% de los trabajadores de sus oficinas han sufrido insultos, amenazas y gritos; el 3,7% ha sufrido agresiones verbales y físicas; el 2,8% ha padecido agresiones físicas (golpes en la mesa, tirar objetos); y el 0,3% ha sido golpeado. Desde 2012 han ido en aumento los casos de violencia física y verbal, insultos, amenazas y daños al mobiliario en las oficinas del SEPE. Las de Barcelona, Zaragoza, Madrid, Málaga y Tarragona son las que comunicaron más situaciones de este tipo en 2015. R. C.

Tres de cada cuatro españoles prefieren la jornada intensiva

El 78,3% de los trabajadores españoles reconoce que sería más feliz si tuviera la jornada intensiva (hasta las 18.00 horas) en su puesto de trabajo, según una encuesta realizada por el portal Let's Beer a más de 2.000 personas.

El «perfil tecnológico», fundamental para acceder a un empleo

Jame Gurt, portavoz del portal Infojobs, asegura que el mercado laboral español demanda cada vez más un «perfil tecnológico» al que no responden muchos jóvenes, que prefieren estudiar carreras humanistas.

Ingenieros y dependientes, los más demandados

El último informe de Adecco *¿Dónde encontrar empleo si estás en paro?* recoge que los ingenieros de procesos, los manipuladores de mercancía o los dependientes con inglés son los trabajos más demandados.