

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

UN BUEN RAZONAMIENTO CON EL CAFÉ

- ADELANTE

Todos odiamos los exámenes. Odiamos prepararlos y sobre todo hacerlos. Además, la vida sería más divertida si no tuviéramos que esperar semanas o meses para descubrir si hemos aprobado o no.

De hecho, el mundo sin exámenes sería mucho más divertido en general; pero, por desgracia, están ahí para quedarse y para la mayoría de nosotros son uno de los obstáculos que tenemos que saltar para conseguir lo que queremos en esta vida.

No hay una fórmula secreta para aprobar – es muy sencilla: trabajo duro y el máximo aprovechamiento de los recursos disponibles a partes iguales.

Pero es posible que sólo cuentes con un tiempo limitado para estudiar, por lo que es importante utilizarlo de la forma más eficaz posible. Veamos unos consejos

1. Previsión

Siéntate y planifica cuánto vas a estudiar y repasar entre el momento actual y los exámenes. Es necesario tener un calendario exhaustivo y cumplirlo para garantizar que sea realista desde el principio. Deja tiempo para otras actividades habituales, como el deporte o trabajos a tiempo parcial, y no olvides tener tiempo simplemente para descansar con la familia y los amigos.

Dedica tiempo a diario para repasar y para estudiar; repasa primero las áreas más difíciles, pues te ayudarán a tener confianza en la asignatura.

2. Aprovecha TU tiempo

Aunque es bueno asignar tiempo específico para trabajar y repasar; piensa en otras ocasiones en las que no estés haciendo nada que merezca la pena y mira si puedes sacar tiempo para repasar, p. ej., ¿viajas en tren o autobús durante más de media hora diaria o cuidas niños como canguro habitualmente? El aprovechamiento de estas oportunidades para estudiar, te dejará tiempo libre en otros momentos.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

3. Concentración en un estudio de calidad

¿Reconoces este calendario como tuyo?

Colocar la mesa, sacar punta a los lápices	5 minutos
Decidir qué vas a repasar	5 minutos
Colocar libros y papeles	5 minutos
Mirar por la ventana, soñar despierto/a	10 minutos
Hojear libros, resolver problemas	15 minutos
Enviar un mensaje de texto	5 minutos
Buscar una nueva página web para más información	10 minutos
Guardar los equipos, recoger	5 minutos

	1 hora

No es una utilización del tiempo muy eficaz. Pasas menos de la mitad estudiando de verdad, y es más importante estudiar de forma productiva.

El aprendizaje consiste en la adquisición y el almacenamiento de información, por lo que para aprovechar al máximo el tiempo de estudio necesitas aprender a comprometerte con ello e ir a por ello – las buenas notas no sólo se sacan sentado delante de la mesa.

4. Comprensión de la propia memoria

Recordar una gran cantidad de información es esencial para el éxito en los exámenes, por lo que comprender los procesos mediante los que se aprende y se recuerda te será muy útil.

La memoria se puede dividir en memoria a corto plazo (MCP), memoria de trabajo (la que utiliza la información activa) y memoria a largo plazo (MLP). Aquí se da un ejemplo para explicar la diferencia. El número de teléfono se almacena en la memoria a largo plazo pero lo que cenaste hace dos jueves, a no ser que fuera una ocasión especial, se habrá almacenado en la memoria a corto plazo y olvidado pasadas unas horas o días.

El mejor sitio para la información necesaria para sobrevivir a los exámenes es la memoria a largo plazo, y se basa en el trabajo realizado de forma repetida durante un largo periodo de tiempo. No obstante, los resultados del tiempo de estudio y repaso en la época de exámenes se almacenarán en la memoria a corto plazo. Establece un horario de repaso para aprovechar al máximo esta circunstancia (aprende algo, repásalo pasadas unas horas, vuelve a revisarlo dos días después, etc.), y aprovecharás al máximo la forma en que trabaja nuestra memoria.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

5. Come bien

Pocas veces los estudiantes llevan una buena alimentación. Incluso aquéllos que cuentan con instalaciones adecuadas y experiencia para cocinar, muchas veces no tienen tiempo ni ganas, o ni siquiera inclinaciones para organizar una alimentación saludable. Sin embargo, comer bien en ese periodo estresante es importante, pues una buena alimentación contribuye a tener un sistema nervioso fuerte, inmunidad contra las enfermedades, un sueño reparador y una mente clara.

No es necesario que te conviertas en un obseso de la salud, pero una dieta variada que incluya muchas frutas y verduras frescas (cuanto más frescas, más nutritivas) proporcionará los nutrientes y la energía necesarios para ayudar a combatir el estrés y potenciar el rendimiento de la mente. Si tomas una alimentación saludable no son necesarios los suplementos, pero si la dieta es un poco errática durante este periodo de tiempo, los suplementos vitamínicos y minerales te proporcionarán una póliza de seguros muy útil. Recuerda que las condiciones en las que se come también son importantes – tómate tiempo para comer y disfruta de la comida – pues tragarse la comida delante del ordenador sólo hará que sea más difícil de digerir.

6. Haz ejercicio

El ejercicio no sólo proporciona una salida a las emociones acumuladas, sino que además es una parte esencial para contrarrestar nuestra respuesta al estrés cuando tenemos que enfrentarnos a plazos y calendarios durante la época de exámenes. Tómate descansos habituales, también cuando estés repasando – pasea y haz ejercicios de estiramiento al menos cada 30 minutos. Los ejercicios sencillos ayudan a producir una sensación de bienestar que promueve la relajación.

7. Repasa con exámenes antiguos

Estudia exámenes antiguos y familiarízate con su presentación y con los tipos de preguntas. Asegúrate de que entiendes el vocabulario que normalmente se utiliza en las preguntas de los exámenes, p. ej., ¿conoces la diferencia que hay entre los términos “valora” y “analiza” de las preguntas? (véase el final)

El siguiente paso consiste en responder a las preguntas al ritmo del examen y calificarlas después de la sesión de repaso. No te asustes si su primer intento es malo. Analiza de forma constructiva lo que has hecho, identifica tus puntos débiles, mejora la velocidad y la comprensión y desarrolla tu confianza. Luego aumenta tu aprendizaje cuando sea necesario y pide a tu tutor que te explique lo que no entiendas – la mayoría de los tutores estarán encantados de que compartas tu interés y entusiasmo.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

8. Prepara resúmenes y utilízalos

Los apuntes normalmente no están sistematizados e incluyen mucho material explicativo que no va a ser necesario más tarde. Trabajar con ellos puede ser frustrante y ocupar mucho tiempo, por lo que merece la pena preparar apuntes claros y concisos resumidos de cada asignatura. No es necesario que estos apuntes incluyan explicaciones.

Limita el resumen sólo a los puntos clave e incluye diagramas y cuadros relevantes. Para ayudar a reforzar tu memoria a corto plazo, escribe el resumen unas cuantas veces más en papel que no sirva. Cuando creas que ya conoces bien la asignatura, ponte a prueba con una de las preguntas que hayas sacado de un examen.

9. Procura dormir bien

Si te cuesta dormir incluso cuando estás cansado es un claro signo de estrés. ¡Relájate! La nota extra que podrías obtener estudiando la noche anterior quedará más que compensada si vas con la mente descansada.

Las ventajas del sueño están muy minusvaloradas, aunque hay muchos estudios que demuestran que la falta de sueño perjudica al rendimiento de la mente. Afecta a la memoria a corto plazo y al pensamiento flexible, por lo que deberás intentar dormir bien en la época anterior a los exámenes.

Aprende técnicas sencillas de relajación, como ejercicios de respiración profunda, y ponlas en práctica cada vez que puedas. Sencillamente, no es posible trabajar a toda máquina todo el tiempo, así que, sé realista.

10. Incluye el consumo de café como parte de tu plan de estudios

El café ayuda a mejorar el estado de alerta, la atención y la vigilia, y de esa forma facilita el aprendizaje de más relevancia. Cuando el estudio resulta tedioso, aburrido y no motiva, el café te ayuda a tener la energía para estudiar y aprovechar el tiempo al máximo. La cafeína de una taza de café te ayuda a procesar la información de los libros de texto y de los temas que te estudias.

El café también mejora la memoria a corto plazo, por lo que es una ayuda muy valiosa en los periodos de repaso.

Beber café también te favorece para concentrarte en la tarea principal, cuando hay muchas cosas a tu alrededor que precisan tu atención. Te dirige hacia lo que tienes que estudiar y disminuye la distracción, aunque hacer distintas cosas a la vez pueda ser suficiente estímulo por sí mismo.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Si pierdes la concentración, descansa tomando un café, ya que este cambio de mentalidad te ayudará a volverte a concentrar. Sin embargo, beber en exceso puede conllevar a la sobreexcitación y puede dificultar tu aprendizaje y atención, y te puede desvelar la noche anterior a un examen importante en que necesitabas descansar bien.

Por último, hay muchas pruebas científicas de que beber hasta 4 tazas de café al día tiene beneficios sobre la salud, ¡y no desprecies las ventajas de beber café como acto social placentero!

***Y, ¿qué significan en un examen?*

“Valora”. Una pregunta en la que se te pide que valores la verdad relativa de hechos o teorías concretas y que apoyes tu juicio analizando las pruebas

“Analiza”. Una pregunta en la que se te pide explicaciones sobre el tema, pero desde distintos puntos de vista, a favor y en contra, y que apoyes tu razonamiento con ejemplos

