

Evitar el fracaso en los exámenes

E Cada año, por estas fechas, miles de estudiantes se enfrentan a su particular espada de Damocles: los exámenes, la culminación a horas de estudio, que no siempre se ven recompensadas.

Nervios, angustia, ansiedad, insomnio, y falta de concentración son algunos de los síntomas que padecen los sufridos estudiantes, al acercarse la temida fecha. Quién no se ha quedado en blanco en un examen, a pesar de dominar el temario; cuántos no pueden conciliar el sueño; cuántos, a pesar de estar horas y horas delante de los apuntes, no logran concentrarse... Todos nos identificamos con alguno de estos casos.

Gracias a los estudios que continuamente se están realizando en el campo de la neurología y a estudios del funcionamiento de las energías en el ser humano, en los últimos años, han salido a la luz varias técnicas y terapias, cuya finalidad es ayudar a que el aprendizaje se realice con mayor facilidad. Éstas ayudan en multitud de problemas o situaciones, pero ahora concretamente, vamos a ver cómo algunas de ellas nos pueden ayudar a combatir, en muy poco tiempo, las diferentes dificultades por las que pasa todo estudiante o cualquier persona que esté adquiriendo conocimientos nuevos y que tiene que pasar una serie de exámenes.

Este concepto es muy amplio, ya que engloba desde los niños en el colegio, hasta los universitarios, los que están opositando, e incluso los que quieren obtener el carné de conducir. Es decir, cualquier persona que tengan que aprender una materia.

Éstas son las situaciones más frecuentes:

1º No disponemos de un método de estudio. Al estudiar, hemos de tener en cuenta una serie de pautas: cuáles son nuestros objetivos, la planificación del tiempo...



Sin ellas, nuestro rendimiento va a ser mucho menor. Existen diversas técnicas de estudio que ponen a nuestra disposición una serie de herramientas como los "mapas mentales", que ayudan a mejorar el trabajo y facilitan el proceso de memorización. Las diferentes técnicas de estudio pueden ser aprendidas en unas 12 horas.

2º Falta de concentración. Nos sentamos ante la mesa de estudio, pasan las horas, y no conseguimos retener nada. La mejor solución para este problema es la Gimnasia Cerebral (Brain Gym), una serie de ejercicios muy sencillos, cuya misión es conectar los dos hemisferios cerebrales, para crear las conexiones neuronales adecuadas. El objetivo es que las funciones de concentración, entendimiento, memorización, o las soluciones creativas a problemas, se den con facilidad y naturalidad. Con 3 ó 4 sesiones de este método, puedes estar

preparad@ para sacar el máximo rendimiento a tus horas de estudio.

3º Nos quedamos en blanco durante el examen.

Muchos son los que acuden a un examen sin haber podido conciliar el sueño la noche anterior, víctimas de un ataque de ansiedad e incluso de pánico, ante el pensamiento de que se lo juegan todo a una sola carta. En definitiva, con un estado físico y anímico lamentable.

Como consecuencia de ello, nuestra mente se bloquea, quedándonos en blanco. La psicología energética combate todos estos síntomas, desbloqueando la energía que crea estos malestares; con una sola sesión, es muy posible que te presentes a los exámenes en un estado físico y emocional equilibrado, con plena confianza de que tus conocimientos van a fluir con lógica y coherencia, en el momento que así lo requieras. ♥

"TODOS HEMOS SENTIDO, EN ALGUNA OCASIÓN, CÓMO LA FALTA DE CONCENTRACIÓN NOS ARRUINABA UN EXAMEN"