

Ayuda paterna y ejercicio, claves antiestrés en la EBAU

kioskoymas#duvi@uvigo.gal

kioskoymas#du

Psicólogos y docentes aconsejan un buen ambiente en casa y suficiente descanso los días previos

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ Expertos en educación abordan cómo afrontar las pruebas de la Evaluación del Bachillerato para el Acceso a la Universidad (EBAU), de la que se examinarán los alumnos españoles a principios de junio.

Así, para preparar estos exámenes aconsejan, entre otras cosas, que los padres apoyen a los jóvenes los días previos, que haya un ambiente de estudio en casa, que los alumnos descansen lo suficiente o que realicen ejercicio para combatir el estrés que provoca preparar esta prueba.

En concreto, el psicólogo clínico y profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles, señala que los padres cuyos hijos se están preparando para presentarse a la EBAU “deben tener en cuenta lo importante que es el apoyo emocional y la confianza en las habilidades que tienen sus hijos”.

También considera que es crucial brindarles un ambiente tranquilo para estudiar y animarlos a mantener un equilibrio entre el estudio y el descanso. “Mantener un equilibrio entre el estudio, el descanso y el cuidado personal y establecer un horario de estudio efectivo, descansar lo suficiente y mantenerse activos físicamente para reducir el estrés”, puntualiza.

Además, Miralles cree que es beneficioso practicar exámenes de cursos anteriores para familiarizarse con el formato, el estilo de las preguntas y el tiempo del que dispondrán.

Para la profesora de Neuropsicología de la Universitat Abat Oliba CEU Júlia Ballester, la EBAU “es un momento de la carrera académica en la que la presión se concentra en pocos días”.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

La neurociencia, según destaca Ballester, pone el foco sobre algunos aspectos que conviene incorporar para maximizar el rendimiento: identificar el cronotipo (momentos de mayor energía); tener en cuenta la curva del olvido, buena regulación del descanso, evitar distracciones (especialmente dispositivos electrónicos); o establecer un sistema de recompensas. Igualmente, apunta que la neurociencia sugiere adaptar las técnicas de estudio a las características



Un grupo de estudiantes, poco antes de realizar el examen en la convocatoria del año pasado.

propias de cada materia, procurar espacios de estudio agradables y, sobre todo, evitar los atracones finales y la privación de sueño.

Sobre el examen de Matemáticas, el profesor del Máster del Profesorado de la CEU UCH en Elche Francisco Ruiz Vicente avisa de que “es uno de los más temidos de cara a enfrentarse a la EBAU”.

Para poder llegar con seguridad a este examen, Ruiz Vicente insiste en que es fundamental conocer tanto el formato del mismo como

los tipos de preguntas que pueden caer o la distribución de puntos dentro de los ejercicios. “Una buena planificación es la mejor forma de asegurar un buen resultado”, asevera.

La orientadora de Secundaria y Bachillerato en el Colegio Abat Oliba Loreto CEU Ana Comella explica cómo enfocar la EBAU con alumnos con necesidades específicas de soporte educativo.

En este sentido, recalca que los profesionales que acompañan a

alumnos con necesidades específicas deben “estar a la altura” para dar un soporte que se ajuste a las necesidades de cada alumno.

“Desde planes individualizados que contemplan adaptaciones metodológicas -como una evaluación adaptada de la ortografía o tiempo extra para realizar los exámenes- hasta un acompañamiento más emocional y personal. Estas son algunas de las claves de acompañamiento para facilitar la superación de la EBAU de manera exitosa”, detalla la experta.

En cuanto al examen de Inglés, la jefa del Departamento de Inglés en TEMS, Sharon Sparks, recomienda practicar constantemente para mejorar la habilidad en Inglés. “Dedicar tiempo todos los días para practicar lectura, escritura, escucha y expresión oral es fundamental. Algunos recursos como libros de ejercicios, aplicaciones móviles, sitios web y materiales de estudio específicos ayudan a preparar la prueba”, comenta.

También valora la importancia de ampliar el vocabulario de inglés progresivamente, pero llevándolo a la práctica en diferentes contextos, para lo que recomienda leer libros, periódicos o ver películas en inglés. ■

EL 4 DE JUNIO, PRIMERA JORNADA EN GALICIA

Los exámenes de la Avaluación do Bacharelato para o Acceso á Universidade (ABAU) de 2024 en Galicia se celebrarán este año en su convocatoria ordinaria entre el martes 4 y el jueves 6 de junio. Por su parte, la convocatoria extraordinaria tendrá lugar entre los días 2 y el 4 del mes de julio.

Las primeras comunidades en realizar los exámenes serán La Rioja y la Comunidad de Madrid el próximo lunes, es decir, los días 3, 4 y 5 de junio. Le siguen las comunidades

de Andalucía, Aragón, Asturias, Castilla-La Mancha, Cataluña, Extremadura, la Comunidad Valenciana, Navarra y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, donde la prueba tendrá lugar los días 4, 6, y 7 de junio.

En la comunidad de Castilla y León, así como en Cantabria, Murcia, el País Vasco y las islas Canarias los exámenes de acceso a la universidad serán durante los días 5, 6 y 7 del mes de junio. Las islas Baleares son las más tardías en realizar la prueba, allí será los días 11, 12 y 13 de junio.