



CÓMO ABORDAR LOS PERIODOS DE EVALUACIÓN:

RECOMENDACIONES PARA OPTIMIZAR TU APRENDIZAJE Y CUIDAR TU BIENESTAR.

BOLETIN
UPUDD

Nº2

PRESENTACIÓN

Sin duda, unos de los momentos más desafiantes e desgastantes de la vida de los estudiantes universitarios son los periodos de evaluación. Los estudios que tratan sobre los hábitos de los jóvenes de la Educación Superior nos hablan de una serie de comportamientos que se dan en estos periodos que, si bien les permiten abordar la demanda académica, les traen un excesivo agotamiento con efectos negativos en la salud en el corto plazo y, en algunos casos, producen la instalación de hábitos que la afectan en el largo plazo.

Además de los efectos en la salud, también existe mucha evidencia que nos señala que el aprendizaje y el rendimiento académico se ven afectados por las largas jornadas de estudio, sumadas a comportamientos poco saludables como no alimentarse con la frecuencia adecuada según el gasto energético, consumir alimentos que despotencian el funcionamiento cognitivo (comidas altas en grasas, carbohidratos, azúcar y sal), trasnochar, dormir poco, consumir estimulantes, entre otros.

Si bien sabemos que estas prácticas se relacionan con la necesidad de movilizar gran energía y esfuerzo para lograr buenos resultados en las evaluaciones, desde la Unidad de Pedagogía Universitaria y de Didáctica del Derecho queremos ofrecerte este material psicoeducativo para que, revisando tu funcionamiento, puedas evaluar algunos elementos que te permitan sobrellevar los periodos de mayor exigencia académica, cuidando tu bienestar y, potenciando tu aprendizaje.

ESPERAMOS QUE EL MATERIAL TE SEA DE UTILIDAD Y, SI TIENES CUALQUIER INQUIETUD, NO DUDES EN CONTACTARTE CON NOSOTROS AL CORREO cpudd2@derecho.uchile.cl.

Profesora María Francisca Elgueta
Directora Unidad de Pedagogía Universitaria y
Didáctica del Derecho.

PLANIFICACIÓN DE LA RUTINA DURANTE LOS PERIODOS DE EVALUACIÓN

En el Boletín 1, nos enfocamos en darte recomendaciones para los "periodos de estudio normales", los que son diferentes a los periodos de evaluación, donde la exigencia está concentrada en un periodo acotado, no sólo implica definir qué estudiar, cuándo y por cuánto tiempo, sino que una planificación general, que considere distintos aspectos de tu rutina que se altera en estos periodos. Por ello, te invitamos a informarte sobre recomendaciones en tres grandes ámbitos de tu funcionamiento durante las evaluaciones: planificación del tiempo de estudio, alimentación y tiempos para dormir.

PLANIFICA TU TIEMPO:

Estudia con anticipación. Lo que no estudies a lo largo del curso, será difícil que lo puedas abordar adecuadamente en pocos días.

Planifica los tiempos disponibles según la carga que debes abordar. Visualiza tu calendario de evaluaciones y distribuye tus tiempos de forma que puedas ir tomando las tareas según la fecha en que debes rendir la evaluación y según la cantidad de información que debes analizar para cada curso.

Trata de ser riguroso con tu planificación. En periodos de evaluación, a diferencia de los tiempos regulares, es importante que seas más riguroso con el uso del tiempo, puesto que la calendarización ajustada de actividades evitará que puedas volver a dedicarle tiempo a lo que desplazaste de tu planificación.

Ten a mano todo lo que necesitas para estudiar. Ten claro, el temario de tus evaluaciones ("qué materia entra"), ten a mano todas las lecturas que debes estudiar y los apuntes. Si no los tienes, consíguelos, puesto que una vez que te instales a preparar tu evaluación, no tenerlos hará que pierdas tiempo consiguiéndolos, lo que también puede aumentar tu tensión.

Haz recreos durante tus sesiones de estudio. Según lo que te presentamos en el Boletín 1, nuestro cerebro tiene la capacidad de concentrarse durante una cantidad de tiempo específico, donde **los estudiantes universitarios, son quienes logran lapsos más extensos.** No obstante, también existe el "Efecto de Fatiga", que ocurre cuando nuestro cerebro necesita una pausa para recuperar energía para seguir con la misma tarea u otra diferente. En ese contexto es que cobra importancia hacer pausas durante las sesiones de estudio, ya que si tu cerebro se fatiga, te

costará mucho aprender adecuadamente para integrar los aprendizajes necesarios para rendir una buena evaluación. Recuerda que puedes realizar pausas breves para "tomar aliento" para continuar o, hacer pausas más prolongadas cuando sientas que, a pesar de que esfuerzas, tu mente no logra procesar adecuadamente la información.

Usa tu red de apoyo. Los periodos de evaluación son agotadores tanto por el esfuerzo que significa intensificar el estudio, como por la ansiedad y nerviosismo en torno a las evaluaciones. Por ello, es fundamental que evites abordar estos periodos en solitario, ya que la red de apoyo, puede servir para analizar, comprender y discutir sobre la información que debes preparar y también, juega un rol como un espacio de distracción en tus momentos de pausa y de contención en los momentos en que se manifiesta la ansiedad.

INFOGRAFÍA 1: RECOMENDACIONES PARA TUS SESIONES DE ESTUDIOS.





ALIMENTATE DE ACUERDO A TUS NECESIDADES COMO ESTUDIANTE


Los estudiantes universitarios pasan mucho tiempo fuera de sus hogares, lo que afecta su rutina de alimentación (Anigstein, 2013). En general, la tendencia es que ellos se alimenten de forma poco saludable, elemento que impacta negativamente en su desempeño académico y los procesos de aprendizaje (Valenzuela Báez, 2014). Esto se intensifica en los periodos más exigentes académicamente, ya que nuestro organismo consume más energía, la que proviene mayoritariamente de los alimentos que ingerimos.


Si bien varios estudios señalan que cambiar los hábitos alimenticios es una tarea compleja y de largo plazo, es posible integrar pequeños cambios para avanzar en el mejoramiento de la alimentación (Anigstein, 2013; Ratner, Hernández, Martel & Atalah, 2012; Sánchez y otros, 2017). En razón de esto, queremos proponerte algunas sugerencias para mejorar tu alimentación en periodos de evaluaciones, pensando en que tu ingesta colabore con demandas de energía y un buen funcionamiento general para el aprendizaje.

SOBRE TU RUTINA DE ALIMENTACIÓN:

 **Toma desayuno:** Está estudiado que el desayuno es una de las principales comidas del día y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, su omisión o la ingesta de un desayuno insuficiente o deficiente, puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales, tales como la disminución de la atención y del rendimiento académico (Fernández, Aguilar, Mateos & Martínez, 2008)

 **Evita pasar muchas horas sin comer:** Haz 5 ó 6 comidas al día (como mínimo 4), así evitarás sentir hambre y comer más de la cuenta en las comidas principales. Es mejor comer un poco cada poca horas que comer demasiado en las comidas principales.

 **Hidrátate:** Consume agua, infusiones o jugos naturales sin agregar azúcar. La mayor parte de las personas no consume el agua que su cuerpo necesita, afectando varias funciones, entre ellas, la concentración. De este modo, a la hora de estudiar, es primordial hidratarse, pues de acuerdo al Instituto Europeo de Hidratación (EHI, por sus siglas en inglés) no hidratarse afecta negativamente la realización de tareas mentales, dificultando la concentración, memoria a corto plazo, la capacidad de retención y el aprendizaje. Esto se debe a que, cuando una persona está deshidratada, el volumen de la sangre corporal disminuye y supone un riesgo para el desempeño en el estudio, pues la cantidad de sangre, oxígeno y nutrientes que derivan al cerebro podrían ser insuficientes para que éste funcione normalmente.

 **Aumenta el consumo de algunos alimentos que aportan nutrientes para las funciones cognitivas:** según el nutricionista Rodrigo Valenzuela Báez (2014) algunos alimentos aportan de manera especial a los procesos de atención, concentración y memoria y que presentamos en el Cuadro 1.

CUADRO 1: ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA ESTIMULAR LAS FUNCIONES COGNITIVAS

FRUTOS SECOS, QUESOS, PESCADOS Y ARROZ	Aportan fósforo, que mejora la memoria y el aprendizaje.
LEGUMBRES Y CEREALES	Contienen hierro, cuya carencia se relaciona con problemas en la concentración y anemia.
FRUTAS COMO PLÁTANO, PALTAS O TOMATES	Cuentan con potasio, indispensable para el funcionamiento adecuado de la actividad neuronal y cerebral.
PRODUCTOS CON GLUCOSA COMO LÁCTEOS Y FRUTAS	Alimentos utilizados fuertemente durante procesos intelectuales.
YOGURT, LÁCTEOS, PESCADOS Y MARISCOS	Ayudan a incorporar yodo, un nutriente que favorece a la correcta actividad neuronal.
CRUSTÁCEOS, CHOCOLATE Y VERDURAS COMO LECHUGA, ESPINACA Y ZANAHORIA	Otorgan zinc, que mejora la memoria y potencia las funciones motoras, cognitivas y psicosociales.
VITAMINAS DE COMPLEJO B:	Mejoran el funcionamiento del sistema nervioso, previniendo trastornos neurológicos y problemas psíquicos como la falta de concentración, el insomnio y la ansiedad. La vitamina B se puede encontrar en diversos alimentos como, por ejemplo, el riñón, pollo, papa y avena (B1); la leche, espinaca, zanahoria y miel (B2); el trigo, arroz, pescado e hígado (B3); yogures, queso, leche y vegetales verdes (B6); bacalao, frutas y verduras (B12).

DUERME LO NECESARIO

Los estudiantes universitarios tienden a tener una mala calidad del sueño, asociada al incremento en la demanda académica, circunstancias sociales y personales (como alta participación en actividades de diferente índole, uso de tecnologías, participación en fiestas, entre otras) y otras conductas que afectan negativamente este proceso, como la vivencia de altos niveles de estrés, privación de sueño (dejar de dormir en la noche o dormir menos de lo habitual en forma sistemática), periodos de ayuno, consumo de tabaco, café, bebidas energéticas, alcohol u otras drogas (Carrillo-Mora, Ramírez-Peris & Magaña-Vásquez, 2013).

Estas condiciones son contraproducentes con la alta demanda cognitiva de esta población, ya que diversos estudios han demostrado que el sueño tiene efectos positivos sobre el buen funcionamiento de los procesos cognitivos a la base del aprendizaje como la atención, concentración y la memoria (Sáez, Santos, Salazar & Carhuancho-Aguilar, 2013), especialmente en la memoria declarativa (memoria de información verbal, que nos permite dar cuenta de información de hechos y eventos), y la memoria procedimental (memoria acerca de habilidades y destrezas motoras), puesto que mientras dormimos se realiza una recapitulación o reactivación de la información estudiada, con lo cual se favorece la consolidación, es decir, que la información pase de la memoria a corto plazo a la memoria de largo plazo (Carrillo-Mora et al., 2013).

CUADRO 2: PRINCIPALES FUNCIONES COGNITIVAS AFECTADAS CON LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO

Atención sostenida intencional: la atención se vuelve variable e inestable y se incrementan los errores
Entendimiento cognitivo
El tiempo de reacción se prolonga
La memoria a corto plazo y de trabajo disminuye.
Se afecta la adquisición de tareas cognitivas (aprendizaje)
Toma de decisiones más arriesgadas
El desempeño inicial de las tareas es bueno al inicio, pero se deteriora con las tareas de larga duración
Disminución de la flexibilidad cognitiva
Alteraciones del humor, irritabilidad
Fatiga excesiva y presencia de "microsueños" involuntarios

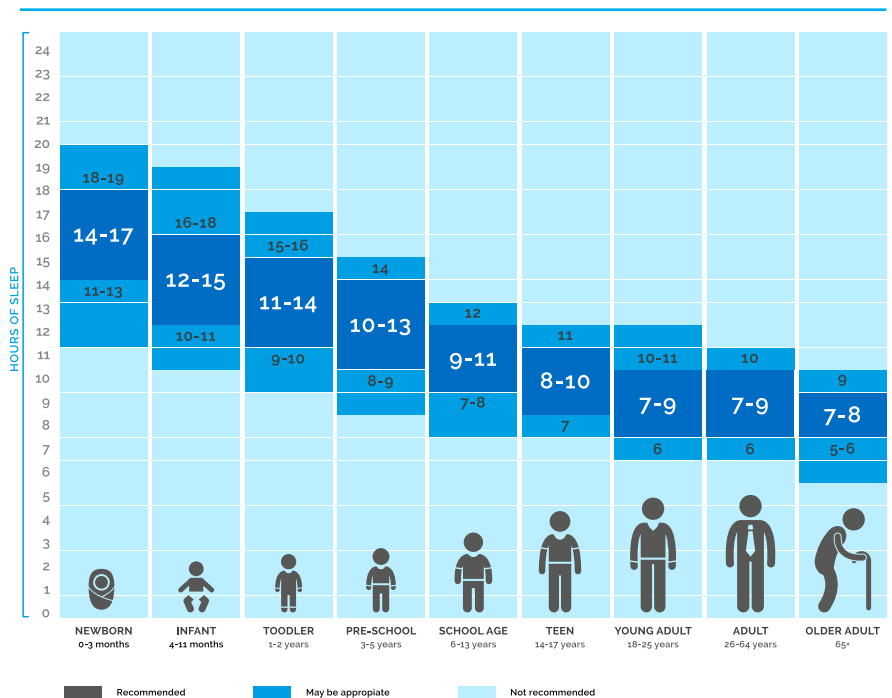
AQUÍ ES IMPORTANTE DETENERNOS EN ALGUNAS PRÁCTICAS COMUNES ENTRE LOS ESTUDIANTES Y QUE AFECTAN NEGATIVAMENTE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y, POR TANTO, SU RENDIMIENTO ACADÉMICO, ASÍ COMO ALGUNAS SUGERENCIAS PARA CADA UNA DE ESAS CONDUCTAS:

1.- Trasnocar con frecuencia o "pasar de largo": según algunos estudios, el efecto negativo en el rendimiento cognitivo es igual en personas que tienen una privación de sueño parcial que aquellas que "pasan de largo" (Reynolds, 2010 en Carrillo-Mora et al., 2013). Así, en el estudio llevado a cabo por Van Dongen et al. (2003, en Carrillo-Mora et al., 2013) se demostró que el deterioro en el desempeño cognitivo que mostraban pacientes sometidos a restricción de 4 horas de sueño durante 14 días era equivalente al que mostraban pacientes sometidos a privación total de sueño durante 72 horas.

Sugerencia: Según la National Sleep Foundation, los jóvenes entre 18 y 25 años deben dormir entre 7 y 9 horas, en un mínimo de 6 horas y un máximo de 11 horas. En este sentido, en periodos de evaluación, es recomendable dormir al menos 6 horas y, si no es posible tratar de compensar la "deuda de sueño", tratando de dormir una mayor cantidad de horas algunos días de este periodo.

Aquí es importante que consideres no trasnocar o dormir poco la noche anterior a una evaluación, ya que lo estudiado no estará "consolidado" y tus funciones estarán afectadas por la falta de sueño, lo que afectará tu desempeño.

INFOGRAFÍA 2: HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS POR EDAD



INFOGRAFÍA 3: PROS Y CONTRAS DE TOMAR CAFÉ

2.- Consumir altas cantidades de café: está comprobado que el consumo moderado de café mejora el estado subjetivo de alerta, reduce los tiempos de reacción, así como disminuye la fatiga y la somnolencia durante el día. No obstante, sí **tiene efectos negativos** cuando su consumo es alto y/o cuando se ingiere en las 5 o 4 horas anteriores a ir a dormir. Los efectos negativos más comunes son el aumento de la latencia del sueño (tiempo que demoramos en quedarnos dormidos), la disminución del tiempo total en que podemos dormir, el aumento de la actividad motora durante éste (lo que produce que despertemos más veces mientras dormimos), y la disminución de su consolidación (que podamos llegar a la etapa de sueño profundo, donde nuestro sistema se repara y se consolidan los aprendizajes) (Roehrs, 2008 en Carrillo-Mora et al., 2013).

Sugerencia: La mayoría de los estudios sugieren que la cafeína, más que estimular el desempeño de funciones cognitivas, parece más bien ayudar a mejorar el desempeño cuando éste se ha visto afectado por una falta de sueño previa, lo cual apoyaría su uso diurno después de dormir poco, pero no así su ingesta durante la noche como un método para retrasar el sueño nocturno (Carrillo-Mora et al., 2013).

En consecuencia, evita el café en las horas previas a dormir y prefiere su consumo en las primeras horas del día. Si tienes sueño, lo más seguro es que te cueste estudiar y aprender lo necesario, entonces lo mejor que puedes hacer es dormir y, al levantarte tomar una buena taza de café.

El café contiene antioxidantes, vitaminas y minerales cuyos beneficios pueden ser:

- ▼
- Reducir el riesgo de Parkinson, Alzheimer, Diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.
- Una mejor digestión.
- Retrasar el envejecimiento de la piel.
- Estimular la memoria.

PROS Y CONTRAS DE TOMAR CAFÉ



Consumir en exceso puede causar algunos problemas:

- ▼
- Puede causar adicción.
- Aumentar el nivel de colesterol y presión.
- Retención de líquidos.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Puede manchar los dientes.
- Aumentar la pérdida de calcio a través de la orina.



¡Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza!

Fuente: www.doktuz.com

3.- Consumir bebidas energéticas: El principal ingrediente de las bebidas energéticas es alta concentraciones de cafeína, acompañada de otros ingredientes que afectan el sistema nervioso central. Su consumo es cada vez más popular entre los jóvenes, aspecto que es de mucha preocupación, dado sus efectos negativos en la salud cardiovascular, el crecimiento, el impacto en la obesidad y el desarrollo de trastornos alimentarios, el desempeño académico, entre otros problemas (Seifert, Schaechter, Hershori & Lipshultz, 2011 en Carrillo-Mora et al., 2013).

Sugerencia: No hay evidencia científica sólida que soporte el uso de bebidas energizantes como agentes terapéuticos en las condiciones promocionadas, como mejorar el rendimiento físico, cognitivo o el estado emocional. En cambio hay múltiples reportes de casos en los cuales se asocia el consumo de bebidas energizantes con efectos adversos, afectando una gran variedad de órganos y sistemas (Sánchez et al., 2015). De este modo, te recomendamos evitar su uso, tratando de utilizar otro tipo de bebidas, cuyo consumo moderado estimula la alerta, tal como el café, el mate, el té verde, el guaraná, entre otras.

4.- Usar de fármacos neuroestimulantes, como el mentix (modafinilo): Dicho medicamento se vende con receta médica, para personas con diagnóstico de narcolepsia, fatiga crónica y trastornos del sueño en trabajos por turno. Algunos estudios señalan que éste fármaco podría tener efectos en la vigilia, la retención y, en un menor porcentaje, en la concentración, por lo que muchos estudiantes universitarios, lo utilizan para abordar los periodos de estudio. Sin embargo, no existen estudios concluyentes acerca del efecto en las funciones cognitivas y en la salud general que tiene su uso prolongado, por lo que su uso indiscriminado es un problema potencialmente grave (Campos, Gómez, & Henríquez, 2012). Además, se ha reportado en diferentes estudios que sus principales efectos adversos suelen ser cefalea, náuseas y, en ocasiones, rinitis (Erro & Zandio, 2007 en Campos et al., 2012), disminución del apetito e insomnio (Biederman et al., 2005 en Campos et al., 2012), taquicardia, agitación, ansiedad, alucinaciones, hipertensión y nerviosismo (Swanson et al., 2006 en Campos et al., 2012)

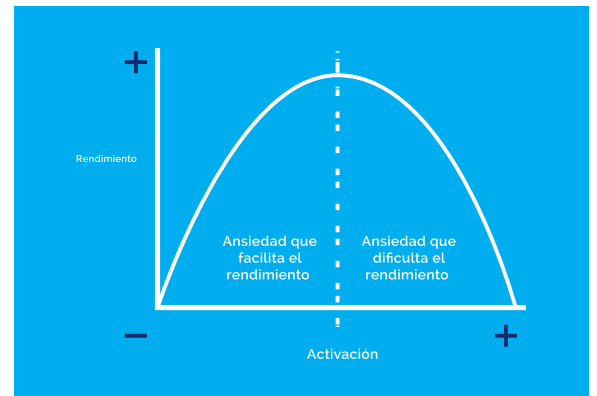
Sugerencia: la composición de los fármacos neuroestimulantes está enfocada en personas con dificultades significativas de salud, como las que mencionamos más arriba. Para los estudiantes universitarios sanos, que no han consultado a un médico y que no tengan un diagnóstico que lo amerite, no es recomendado su uso, dado los efectos adversos y consecuencias desconocidas de estas sustancias.

MANEJO DE LA ANSIEDAD DURANTE LOS PERIODOS DE EVALUACIÓN

Para un porcentaje significativo de estudiantes de Educación Superior, la situación de evaluación produce altos montos de ansiedad, dado que sienten que en estas situaciones se juega la demostración de su competencia para el logro de metas relevantes (Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012)

Lo cierto es que **sentir ansiedad es normal**, en cuanto ésta es una reacción con componentes fisiológicos, cognitivos y conductuales que permiten que los sujetos reaccionen adecuadamente ante una situación de tensión. No obstante, cuando la respuesta supera la intensidad adecuada, se produce un **efecto contrario** que interfiere la capacidad de las personas de resolver satisfactoriamente la situación que están enfrentando. Así, quienes tienen un nivel moderado de ansiedad, logran buenos resultados en las evaluaciones académicas, mientras los que presentan altos grados de ansiedad, obtienen bajos resultados, independiente del tiempo que hayan utilizado preparando la evaluación y la dificultad de la tarea (Fernández-Castillo, 2009 en Álvarez et al., 2012).

INFOGRAFÍA 3: CURVA DE LA ANSIEDAD VS RENDIMIENTO



La buena noticia es que la ansiedad, como muchos procesos de tipo psicológico, es manejable comprendiendo su funcionamiento e incorporando diferentes estrategias. En este apartado, te daremos algunas claves que te serán de utilidad.

👍 Aliméntate y duerme adecuadamente: existen estudios que señalan que la mala alimentación y la privación de sueño, aumentan la ansiedad (Miró, Cano, Buela, & Gualberto, 2005; Barattucci, 2011), lo que sumando a la ansiedad propia de la tensión del periodo de evaluación, puede hacerte superar los niveles en que la ansiedad actúa a tu favor.

👍 Reconoce y acepta su presencia: algunos estudios señalan que los estudiantes universitarios utilizan gran parte de su tiempo de estudio y energía mental tratando de controlar las señales fisiológicas, cognitivas o motoras de la ansiedad, en vez de concentrarse en la tarea de preparar su evaluación (Chávez de Anda, 2004 en Álvarez et al., 2012). En este sentido, no olvides que la ansiedad es algo normal y que te permitirá reaccionar adecuadamente a tu evaluación. Si intentas suprimirla, lo único que conseguirás es que ocupe más de tu energía y tiempo y que probablemente aumente, llegando a niveles en que bloqueará tu capacidad de resolver tu evaluación, disminuyendo tu rendimiento.

👍 Analiza qué aspectos que catalizan tu ansiedad son realistas y qué aspectos no lo son: si bien la ansiedad tiene componentes cognitivos, fisiológicos y motores, generalmente se cataliza desde el componente cognitivo-subjetivo. Así, nuestros pensamientos o creencias pueden favorecer la contención de la ansiedad o, por el contrario, desencadenar fuertes niveles de ésta. En esto, te sugerimos analizar los pensamientos que emergen previo a las evaluaciones y definir qué tan realista son. Algunos elementos que pueden servir para este análisis son:

☑ Si tienes miedo a quedarte en blanco, y con ello no sacarte una buena nota, pregúntate: De las infinitas veces que has rendido una prueba en tu vida, ¿cuántas veces te ha pasado?. Si te alguna vez te ha pasado, ¿en qué porcentaje ha sido?, ¿es un porcentaje mayoritario?. Lo más probable es que esto nunca te haya sucedido o en muy pocas ocasiones. Entonces, ¿por qué debería pasarte ahora?

Te recomendamos, conectarte con tus experiencias de logro y que pienses en todas las ocasiones que has conseguido tener un buen desempeño y te ha ido bien. Seguramente, podrás evidenciar que la gran mayoría del tiempo, has conseguido buenos resultados.

☑ Si crees que no has estudiado lo suficiente para tu evaluación, pregúntate: con el tiempo que tuviste y las otras actividades de tu vida en general, ¿crees que en verdad pusiste dedicar más tiempo a preparar tu evaluación?, ¿habrías podido postergar o descartar alguna de las cosas que hiciste?. ¿Cuánto más tiempo deberías haberle dedicado?, ¿ese tiempo extra te habría hecho sentir 100% preparado?

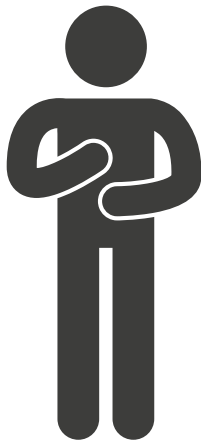
Lo cierto es que la sensación de sentirse 100% preparado es algo difícil de alcanzar, dado los tiempos reales que los estudiantes tienen para estudiar de forma óptima. Así, es importante que te sientas "suficientemente preparado", entendiendo que hay un margen en que

sentirás que no lo estás. En la Educación Superior, los montos de información que considera cada evaluación son muy amplios, más si sumamos cada una de las cátedras que estás cursando. Por ello, es importante identificar los aprendizajes centrales de cada una cátedra y apuntar a manejar esos aprendizajes de forma comprensiva, lo que seguro te dará un margen más amplio para demostrar tu dominio en una evaluación.

✓ **Si te preocupa que no te alcance el tiempo para responder**, pregúntate ¿te ha pasado antes?, si ha sido así, ¿qué ha producido eso?, ¿esto ha impactado negativamente en tu rendimiento?. Las evaluaciones están previamente diseñadas para ser respondida en un tiempo específico, considerando a los estudiantes más rápidos y más lentos. Si crees que estás dentro de los estudiantes que se demoran en terminar las evaluaciones, puede ser que estén actuando algunos elementos como:

INFOGRAFÍA 5: TÉCNICA PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD

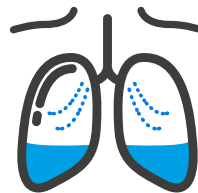
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



PASO 1

Poner una mano en el pecho y la otra mano sobre el estómago.

Asegurarse de que el aire inspirado llega a la parte baja de los pulmones y de no mover el pecho durante la respiración.

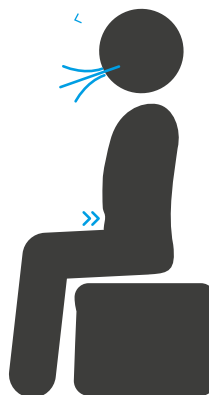


PASO 2

Al inspirar, tomar el aire lentamente, llevándolo a la zona del vientro, hinchando ligeramente el estómago. Es importante conservar la posición del pecho sin moverlo.

PASO 3

Soltar el aire lentamente, haciendo un hueco en el estómago hundiéndolo, pero sin mover el pecho.



» **Resolver la evaluación en el mismo orden en que ha sido diseñada, sin evaluar los ítems donde puedes demostrar mayor dominio:** es importante realizar una evaluación rápida de los contenidos de tus evaluaciones, iniciando el desarrollo por los ítems donde puedes demostrar mayor conocimiento y asegurar mayor puntaje. Así, si el tiempo escaseara, será para las preguntas que no dominas tanto y, por tanto, no comprometerán los mejores elementos de tu dominio.

» **Quedarse detenido mucho tiempo tratando de recordar algo, que no viene a la mente en una primera instancia:** muchas veces nos quedamos "pegados", tratando de recordar algo y no logramos recuperarlo de nuestra memoria. Para eso te recomendamos seguir adelante y retornar posteriormente a esa pregunta, ya que aunque cambies de pregunta, el mecanismo de recuperación de la memoria puede seguir operando y aparecer en tu conciencia con posterioridad. Si no recuerdas los términos exactos, también puedes dar cuenta de tus conocimientos dando cuenta de lo que sí recuerdas, aun cuando exista menor precisión.

» **Tratar de incorporar todos los detalles o revisar muchas veces las respuestas, sin avanzar:** el perfeccionismo puede jugarte una mala pasada si evita que avances en tu evaluación. En esto, es recomendable que elabores una respuesta bien robusta en sus argumentos, que una llena de detalles y sólo revises si el tiempo te lo permite. Considera que generalmente, según el funcionamiento de la memoria, cuando hemos estudiado en forma suficiente, las primeras ideas que aparecen en nuestra mente ante una pregunta, constituyen los aspectos esenciales de su respuesta.

» **Contestar sin elaborar un pequeño guion de los puntos centrales de tu respuesta:** cuando tenemos que redactar una respuesta, es útil hacer un punteo de las ideas que contendrá, de modo de evitar divagar en la escritura, demorándonos más tiempo del necesario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research en Educational Psychology*, 10(26), 333-354.

Anigstein, M. S. (2013). Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(3), 243-249.

Barattucci, Y. (2011). Estrés y alimentación. Tesis para optar al grado de licenciatura en nutrición : Universidad de Fasta.

Barrera, S. (09 de Septiembre de 2016). 25 Snacks saludables para comer mientras estudias. Obtenido de <http://articles.unono.net/25-snacks-saludables-para-comer-mientras-estudias/>

Campos, P., Gómez, A., & Henríquez, P. (2012). Percepción de los estudiantes de las carreras de Enfermería y Medicina de la Universidad Austral de Chile en relación al rendimiento asociado al uso de modafinilo, durante el primer semestre del año 2012. Tesis para optar al grado de licenciatura en Enefermería: Universidad Austral de Chile.

Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vásquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 56(4), 5-15.

Fernández, I., Aguilar, M., Mateos, C., & Martínez, M. (2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico. *Nutricion hospitalaria*, 23(4), 383-387.

ISEN, Centro Universitario. (29 de Agosto de 2017). ISEN. Centro universitario. Obtenido de <https://www.isen.es/es/noticias/centro-universitario-formaci%C3%B3n-profesional-dpto-idiomas/10-alimentos-para-rendir-m%C3%A1s-en-los>

Miró, E., Cano, M. d., Buela, & Gualberto. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*(14), 11-27.

Ratner, R., Hernández, P., Martel, J., & Atalah, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista Médica de Chile*, 140, 1571-1579.

Sáez, J., Santos, G., Salazar, K., & Carhuancho-Aguilar, J. (2013). Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. *Horizonte Médico*, 13(3), 25-32.

Sánchez, J., Romero, C., Arroyave, C., García, A., Giraldo, F., & Sánchez, L. (2015). Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspectivas en nutrición humana*, 17(1), 79-91.

Sánchez, V., Aguilar, Alicia, González, F., Esquius, L., & Vaqué, C. (2017). Evolución de los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(1), 19-27.

Sanz, E. (23 de Agosto de 2017). Tres alimentos para estudiantes. Obtenido de <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/tres-alimentos-para-estudiantes>

Ulloa, G. (04 de Septiembre de 2017). ¿Estás en periodo de exámenes? 5 alimentos ideales para mantener tu concentración. Obtenido de <http://www.biobiochile.cl/noticias/2012/07/14/estas-en-periodo-de-examenes-5-alimentos-ideales-para-mantener-tu-concentracion.shtml>

Valenzuela Báez, R. (16 de Junio de 2014). Los alimentos que mejoran el aprendizaje. *Clarín: Buena Vida*. Obtenido de https://www.clarin.com/nutricion/alimentarse-mejorar-aprendizaje_0_rJnHGXnqw7g.html

Material preparado por Priscilla Saavedra, Psicóloga educacional, Investigadora de la Unidad de Pedagogía Universitaria y Didáctica del Derecho.

Envía tus consultas y comentarios al correo

cpudd2@derecho.uchile.cl,

Profesora
MARÍA FRANCISCA ELGUETA.