

# Estrategias para manejar estrés escolar de las evaluaciones finales del semestre

**• Especialista en desarrollo cognitivo entrega recomendaciones para sortear de mejor manera y sin estrés las evaluaciones características de fin de semestre**

En las últimas semanas del semestre, las evaluaciones finales se acumulan tanto para niños como para adolescentes en edad escolar. Según Claudia Figueroa, académica de la carrera de Fonoaudiología y especialista en desarrollo cognitivo, este período, caracterizado por un aumento significativo de exámenes y tareas, incrementa el estrés en la población infanto-juvenil y puede afectar negativamente la dinámica familiar, especialmente en busca de mejores resultados académicos.

En cuanto a los procesos de cognición y aprendizaje, la docente entrega algunas sugerencias para manejar mejor este período para los escolares:

## Cuidado del sueño

Figueroa indica que para aprender nuestro cerebro necesita de buenas prácticas de sueño: tener horarios de inicio del sueño y de despertar, de manera estable y dentro de la rutina.

“En general, esto puede verse potenciado por una dieta equilibrada, espacios tranquilos y anticipación con disminución de la actividad en las horas más cercanas a dormir.

## Rutina de estudio y descanso

“La atención de nuestro cerebro y la capacidad de retener o procesar la información es limitada” señala la académica. Sugiere períodos escalados de 40-45 minutos de atención

sostenida y espacios de descanso de 5 a 10 minutos. De la misma manera, actividades recreativas para divertirse o interactuar con pares son un eje fundamental para promover un desarrollo psicosocial y cognitivo saludable.

## Limitar pantallas

Aunque limitar las pantallas es una estrategia transversal para un adecuado desarrollo y aprendizaje en la infancia y adolescencia, en los períodos en que aumentan los requerimientos escolares, Figueroa sostiene que es fundamental acotar las interacciones con pantallas.

“Las pantallas pueden saturar, activar y promover una actividad cognitiva de excitación con refuerzos inmediatos tan alta que intentar luego actividades más organizadas y controladas como asociar, significar, interpretar información como lo requiere el aprendizaje escolar, puede ser tremendamente difícil, angustiada y perjudicial en la disposición de los menores a tales requerimientos”, agrega.

## Progresar escalonadamente

La especialista indica que para lograr integrar los contenidos es recomendable progresar en el estudio desde la conceptualización (memorización de la información) a la integración, que es el análisis e integración significativa o capacidad de usar



lo aprendido.

“Para ello, leer es un paso concreto e inicial, pero si lo que pretendemos es profundizar hay que relacionar y ello puede ser con mapas conceptuales, resúmenes, esquemas o análisis verbal o escrito en el caso de escolares adolescentes, por ejemplo”, explica.

## Estrategias activas

El uso de estrategias de estudio varía según las características individuales de los estudiantes y puede incluir varias técnicas como destacar información, hacer esquemas, y utilizar el conocimiento para encontrar soluciones nuevas a problemas.

“Por ejemplo, los niños pequeños pueden dibujar lo que han aprendido, mientras que los mayores pueden escribir comentarios en los textos o crear esquemas digitales. Además, es útil que los estudiantes formulen sus propias preguntas y respuestas sobre

el material”, señala la académica, “es fundamental preguntar a cada niño o adolescente qué estrategias prefieren, además de fomentar y validar todas estas técnicas. Lo esencial en el diseño de una estrategia es comprender que es una herramienta para facilitar el acceso y comprensión de la información”.

Finalmente, cualquier estudio o tarea desafiante requiere estrategias de refuerzo, tanto durante el proceso como al finalizarlo, independientemente de los resultados. Por ello, la especialista destaca que es importante reconocer y valorar el esfuerzo dedicado a mejorar el desempeño. “Idealmente, estas estrategias deben anticiparse y co-crearse con los menores para validar sus procesos personales, ya que el aprendizaje está profundamente ligado a los procesos emocionales”, concluye.