

A.- *Respiración abdominal.* Ya explicada antes.

B.- *Tensa y relaja diferentes grupos musculares.* Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos inmediatamente.

C.- *Piensa positivamente sobre ti.* Intenta eliminar los pensamientos negativos e irracionales que pueden invadirte, cambiándolos por mensajes positivos y racionales. Por ejemplo, si piensas “voy a suspender” inmediatamente di “puedo aprobar, sólo tengo que trabajar más” o si piensas “no sé por dónde empezar” di “ puedo responder mejor a la pregunta si elaboro antes un esquema del contenido de la respuesta”.

Antes del examen:

- Evita juntarte con compañeros que no paran de intentar repasar el contenido y buscar las respuestas que no han estudiado antes. Probablemente, lo único que conseguirás es ponerte nervioso/a.
- Cuando te entreguen el examen, antes de empezar a responder, lee las instrucciones un par de veces y con atención.

Durante el examen:

- No te apresures. Si ves que tus compañeros acaban antes, no hagas caso y sigue trabajando a tu ritmo.
- Algunas técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen, como la respiración abdominal o la tensión-distensión de los músculos. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas.
- Empieza a contestar primeramente las preguntas más sencillas, esto te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.
- Pregunta al profesor/a aquellas dudas que te surjan durante el examen.
- Ten pensamientos positivos que te ayuden a mantener la concentración durante el examen (ej: *me he expresado bien, voy bien de tiempo,...*).

Si crees que necesitas ayuda para manejar la ansiedad que te generan los exámenes, pide ayuda. **Ven al Departamento de Orientación.**

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos/as sienten ante la realización de pruebas de evaluación. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, y a que se trata de una situación estresante por varios motivos: tiempo limitado, presión personal o social por realizarla satisfactoriamente,.... Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, sólo cuando ésta se da en niveles muy elevados puede interferir seriamente la vida de un estudiante.

Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si la sensación de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en que pasará en el examen, o “situacional” si ésta aparece durante la realización de la propia prueba.

¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido como real que activa la ansiedad. Este suele ser una experiencia anterior de bloqueo en un examen o haber sido incapaz en otra ocasión de recordar respuestas sabidas.

Si la preparación del examen ha sido correcta, la ansiedad puede ser debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Puede que estés pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.

Pero también es posible que sea debido a una falta de preparación de la prueba. En estos casos, la mala distribución del tiempo, los malos hábitos de estudio o un “atracción” de estudio la noche anterior pueden incrementar considerablemente la ansiedad.

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

Los efectos de la ansiedad se dan a nivel fisiológico, psicológico y también emocional.

Las reacciones a **nivel fisiológico** pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración.

A **nivel psicológico** se puede experimentar una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse o manejar situaciones cotidianas. Como consecuencia, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (el “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.

Por último, a **nivel emocional** puede llevar a sentirse aprensivo/a, inquieto/a, enfadado/a o desvalido/a.

¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad?

Las siguientes estrategias te pueden servir de orientación para afrontar la ansiedad ante los exámenes. Su eficacia dependerán en buena medida del compromiso de cambio que tú adoptes.

Puntos esenciales para manejar la ansiedad:

- No evites situaciones que te generen ansiedad. Es necesario que te expongas a ellas y que poco a poco vayas desarrollando habilidades para afrontarla y superarla.
- Intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad y pon en marcha estrategias para impedir que ésta aflore, como la *respiración abdominal*. Consiste en respirar fuerte y pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen.

Mientras estudias:

- Asigna el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas que necesites antes del examen (revisar material, hacer esquemas, repasar los temas,...)
- Márcate metas de estudio concretas y afróntalas de una en una para no saturarte.
- Si te sientes nervioso, trata de relajarte con alguna técnica como las siguientes: