

UNA ACTITUD POSITIVA ANTES LOS EXÁMENES:

Un poco de preocupación/ansiedad ante un examen te ayudará a su motivarte, en cambio la ansiedad excesiva lo dificultará.

La ansiedad puede ser anticipatoria (antes del examen) o estacional (el día del examen).

¿Por qué sentimos ansiedad? Podemos sentir ansiedad por dos grandes razones:

- 1) Porque en una situación anterior, hemos fracasado o nos hemos bloqueado.
- 2) Por falta de preparación o un atracón en el último momento.

Aunque un "poco de ansiedad" me motiva a trabajar con más ganas, debes estar atento a que no te provoque "malas consecuencias". Nos puede afectar a tres niveles distintos:

- 1) Fisiológicamente: Podemos tener contracturas, exceso de calor, irritaciones oculares, ...
- 2) Psicológicamente: Nos hace dudar y errar en nuestras decisiones
- 3) Emocionalmente: Nos ponemos inquietos, irritables, negativos,...

¿Cómo reducir la ansiedad?

- 1) No debes evitar ir a un examen o una exposición, por ansiedad, esta va a aumentar. Intenta reconocer las emociones que acompañan a la ansiedad. Debes practicar la respiración abdominal. De forma que la próxima vez que sientas síntomas de ansiedad, utilices la respiración abdominal para controlarla.
- 2) Antes de los exámenes:
 - a. Organízate. Si distribuyes en el tiempo las tareas que tienes que realizar, lo harás más relajado.
 - b. Utiliza distintas técnicas de estudios: Realizar actividades de repaso, resúmenes, anota tus dudas para preguntar al profesor, simular un examen (inventar las preguntas y cronometrar).

- c. No estudies inmediatamente después de comer.
 - d. Deja el día antes del examen para el repaso, nunca estudies materia nueva (si te surgen dudas no podrás preguntarla al profesor).
 - e. Una hora al día de deporte moderado te ayuda a relajarte y a que pienses con más claridad.
- 3) Si te sientes nervioso o inquieto, puedes utilizar algunas técnicas muy sencillas, nos ayuda más de lo que imaginas. Te proponemos las siguientes técnicas:
- a. Respiración abdominal.
 - b. Tensa durante unos segundos unos músculos (por ejemplo los hombros) y después relájalos. Siente dicha sensación.
 - c. Sustituye cada pensamiento negativo por otro positivo, "Voy a suspender" por "Si aprovecho el tiempo, seguro que me irá bien".
 - d. Escucha música instrumental de relajación.
 - e. Una ducha calentita y una infusión caliente antes de dormir ayuda.
 - f. Aprende técnicas de relajación.
 - g. Cuidar tu alimentación. Es bueno: cereales, legumbres, pescado, frutos secos, verduras y frutas. Nada bueno: café, coca cola, fármacos, tabaco o alcohol.
- 4) Algunos consejos para el día del examen:
- a. No hables con tus compañeros del examen en los momentos previos si aumenta la ansiedad.
 - b. Antes de leerlo, realiza unas respiraciones abdominales. Diez respiraciones profundas y lentas, contando de 5 a 0 en cada inspiración y espiración.
 - c. Echa un vistazo y empieza con las preguntas más sencillas, las que mejor te sabes, te dará seguridad.
 - d. Lee cada pregunta con atención, lee dos o tres veces, no te precipites.
 - e. Si te encuentras ante una pregunta de desarrollo, antes de comenzar a escribir, realiza un esquema para ordenar las ideas y no olvidar aspectos importantes.
 - f. Olvida que estás en un examen y piensa que estás en casa haciendo ejercicios.
 - g. Usa la contracción-relajación de los músculos.
 - h. Si lo necesitas, descansa dos minutos.
 - i. Piensa en la recompensa que obtendrás después del examen (dicha recompensa debes pensarla antes del examen).

- j. Una vez terminado, cierra este capítulo. No le des vueltas a tus respuestas. Céntrate en tu siguiente tarea.
- 5) Si te quedas en blanco:
- a. No te preocupes, no intentes esforzar tu mente y durante cinco minutos no pienses en el examen. Si crees que es una pérdida de tiempo, piensa que estás bloqueado, por tanto seguro que tus respuestas no serán buenas. Es preferible perder 5 minutos en relajarte, que perder media hora en el examen agobiado. Durante esos cinco minutos:
 - i. Cierra los ojos y realiza diez respiraciones profundas, piensa solo en la respiración. Si no lo consigues, cuenta las baldosas del suelo, las líneas del suelo, las manchas en el techo, ...
 - ii. Visualízate en casa preparando la materia, no pienses en las preguntas del examen.
 - b. Después de los cinco minutos:
 - i. Relee todas las preguntas del examen, todas.
 - ii. Comienza por la que mejor te sepas.
 - iii. Trata de distribuir el tiempo entre las preguntas del examen.