



LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Las evaluaciones forman parte de tu experiencia académica y sirven para valorar tus conocimientos y habilidades, así como tu rendimiento en situaciones de examen. Probablemente han sido parte de su experiencia educativa desde hace años y lo has hecho bastante bien si has llegado hasta aquí, aunque no haya sido fácil.

La ansiedad es la respuesta natural del organismo ante una amenaza o una sensación de peligro, que tiene por objetivo favorecer que puedas afrontar la situación con éxito. Se producen cambios hormonales que nos permiten ponernos a punto para reaccionar ante el reto. Los síntomas más habituales de la ansiedad son la tensión muscular, taquicardia, respiración acelerada y elevación del nivel de alerta. Podemos sentirnos inquietos, preocupados o atemorizados.

Un cierto nivel de ansiedad ante los exámenes es normal e incluso puede ser beneficioso, ya que nos ayuda a mantenernos alerta, concentrados y con más energía para estudiar y rendir más, pero demasiada ansiedad nos desborda y hace que disminuya nuestro rendimiento y el bienestar emocional. La ansiedad excesiva también puede conducirnos a comportamientos nocivos que no son útiles: fumar o beber en exceso, comer demasiado, evadirnos o aislarnos, evitar los exámenes...

¿Cómo puedo reducir la ansiedad ante los exámenes?

- Mejora tu preparación. Unos hábitos de estudio eficaces te ayudarán a sentir menos ansiedad y tener más control. Revisa la planificación a lo largo del curso y valora cómo puedes distribuir el tiempo para que las horas de estudio no se concentren sólo en las épocas de examen. Planifica con suficiente flexibilidad y deja espacio para imprevistos. Fíjate en el lugar donde normalmente estudias: ¿Está organizado? ¿Es cómodo? ¿Hay todo lo necesario? ¿Hay cosas que te distraen a la hora de estudiar que quizás podrías colocar en otro lugar?
- Respeta tus tiempos. Se realista acerca de cuánto tiempo puedes dedicar a estudiar sin ratos de descanso y de ocio. Necesitas ese tiempo para relajarte y te sirve para mejorar el rendimiento. ¡No es tiempo perdido!
- Prioriza. ¿Cuáles son los temas o las asignaturas más importantes? ¿Qué llevas mejor? ¿En qué temas debes profundizar más?



- Ves paso a paso. Ponte objetivos más pequeños pero más alcanzables. Te ayudará a sentirte mejor y al mismo tiempo valorar el progreso.
- Motívate. Planifica recompensas por los objetivos que alcances. Si es difícil ponerse a estudiar, comienza con lo que te resulta más fácil o interesante. Recuerda por qué motivos has elegido hacer estos exámenes.
- Haz pequeñas pausas regularmente, sobre todo si notas que te distraes con facilidad. Pocas personas pueden mantener la concentración durante horas. Generalmente se recomienda pausas de 10 minutos cada hora.
- Haz esquemas o resúmenes mientras estudias. Repite los conceptos importantes en voz alta. Relaciona temas y conceptos diferentes. Hazte preguntas sobre lo que estudias. Haz una lista de las ideas principales. Pon a prueba tu memoria sobre la marcha.
- Practica resolviendo exámenes de años anteriores o ejercicios similares a los que puede haber en el examen. Intenta hacer simulacros de examen con los compañeros y haz una puesta en común para resolverlos.
- Duerme. Intenta dormir o descansar una media de 8 h. Planifica un tiempo mínimo de una hora para desconectar antes ir a dormir. Mantén un horario regular. No estudies en la cama.
- Cuida tu alimentación.
- Haz deporte.
- Relájate. Incluye en el día a día alguna actividad que te resulte relajante. Si la ansiedad es excesiva, practica algún ejercicio de relajación.
- Vigila tus pensamientos. No te creas aquellos pensamientos alarmistas o catastrofistas que son fruto más de la emoción que de un análisis justo de la situación. Acuérdate de los éxitos anteriores y de cómo has podido afrontar otras situaciones de examen.

El día de l'examen...

Antes del examen es más importante dedicar las energías a cuidarte que a seguir estudiando cosas nuevas. Aliméntate bien pero no excesivamente. Descansa un poco y practica alguna actividad relajante si los nervios se apoderan de ti.



Si te ayuda, revisa las breves anotaciones que tengas preparadas.

Llega al aula del examen con tiempo suficiente pero tampoco demasiado temprano. Si la tensión de los otros estudiantes se te propaga, busca un poco de distancia.

Aprovecha los primeros minutos en el aula, cuando el examen aún no está listo, para relajarte. Puede ayudarte visualizar una imagen de bienestar o decirte frases de ánimo.

Durante el examen...

Lee las preguntas con atención.

Si son preguntas cortas o tipo test, responde primero las que te resulten más fáciles o claras. En las preguntas que dudes, valora cuál es la penalización de las respuestas erróneas para decidir hasta qué punto puedes arriesgar una respuesta.

En las preguntas que tengas que desarrollar, dedica un momento a organizar la respuesta y los puntos clave. Antes de ponerte a escribir, vuelve a leer la pregunta para ver si lo que respondes es realmente lo que se te pide. Intenta no dejar preguntas con mucho peso en blanco.

Revisa el tiempo que llevas y el ritmo. Haz micropausas cuando cambies de tema.

¿Y si me bloqueo?

No es raro tener una sensación de bloqueo o de quedarse en blanco durante unos momentos. En ocasiones puedes sentir pánico: notar que el corazón te late rápido, que nos mareamos, que sudamos. Aunque nos sintamos asustados, estos síntomas son comunes y no son nada peligrosos.

Haz una pequeña pausa. Deja el bolígrafo y cierre los ojos. Ralentiza la respiración. Deja que el cuerpo se relaje. Tranquilízate diciéndote que no te pasará nada y que no estás a punto de perder el control. Es sólo ansiedad. Envía los pensamientos ansiógenos hacia atrás y céntrate en respirar y en relajarte. Date ánimos y permítete descansar unos minutos hasta que te hayas tranquilizado. No te vayas del examen. La ansiedad disminuirá y podrás seguir adelante. Recuerda que es mejor escribir algo que dejarlo en blanco.



Después del examen...

Felicítate por el trabajo realizado y prémiate con alguna actividad que te guste. Planifica quedar con algún amigo, hacer alguna actividad deportiva o relajante. Si la angustia persiste, intenta no pensar en el resultado del examen ni hablar con otros estudiantes. Recuerda que lo has hecho lo mejor que has podido y ahora no sirve revisar las respuestas o pensar en lo que podrías haber hecho diferente.

Aunque tengas más exámenes, no te vuelvas a poner a estudiar justo después de terminar uno. Date un pequeño descanso.

Y recuerda: **no eres la puntuación que obtienes**. Ante el miedo a suspender o a no sacar la nota que deseas, pueden aparecer pensamientos catastrofistas ("no conseguiré quitármelo", "no sirve de nada", "nunca encontraré un buen trabajo", "soy un fracaso", "decepcionaré a mis padres"...), pero aunque es desagradable no obtener los resultados deseados, ¡Probablemente las consecuencias no serán tan catastróficas!