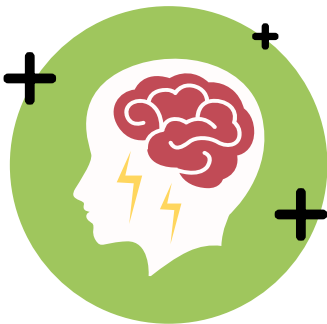




✓ EL MISMO DIA DEL EXÁMEN

- No estudiar materia nueva, ni repasar unas horas antes de la prueba, puede que la información que repasaste en poco tiempo ponga en duda todo lo que ya aprendiste.
- Asiste normalmente a tus clases del día, o da un paseo que te relaje físicamente.
- No hables sobre el examen con tus compañeros, y evita angustiarte con rumores, porque solo conseguirás aumentar tu nivel de ansiedad.



✓ JUSTO ANTES DEL EXÁMEN

- Date a ti mismo pensamientos positivos, tipo: «Sé que puedo aprobar», «Voy bien preparado», «Lo conseguiré», «Voy a demostrar a este profesor todo lo bueno que soy», etc.
- Siéntate en el aula donde más te acomode, porque así tendrás inconscientemente la sensación de normalidad y de control de la situación. Recuerda que toda novedad y todo estímulo extraño al cotidiano distraen la mente y aumentan la ansiedad.
- Nada más sentarte procura relajarte realizando unas diez respiraciones profundas y lentas, contando mentalmente en cada respiración del 5 al 0 en cada inspiración y espiración.



✓ DURANTE EL EXÁMEN

- Antes de comenzar a contestar, lee todas las preguntas.
- Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.
- Pregunta al profesor las dudas que te surjan durante el examen.
- No te apresures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja a tu ritmo.
- Piensa antes de escribir, traza un esquema para ordenar las ideas y para no olvidar aspectos importantes que hay que tratar.
- Asegúrate de haber respondido todo el certamen antes de entregarlo.



✓ DESPUÉS DEL EXÁMEN

Si después de este examen tienes otro el mismo día, cuando termines el primero trata de no comentarlo con los compañeros, ni lo consultes en el libro o tus apuntes. Ya nada se puede hacer, y si comprobas que te has equivocado, eso puede producirte una frustración que aumenta tu ansiedad, baja la seguridad en ti mismo, y empeora las condiciones psicológicas para comenzar un nuevo examen.

✓ **SI TE QUEDAS EN BLANCO:**

- La forma de superar este bloqueo, ocasionado por “nervios”, es disminuir tu ansiedad a través de la relajación o con pensamientos positivos. También puedes usar la siguiente técnica para dejar de funcionar al nivel cognitivo (de pensamiento consciente) y bajar al nivel emocional (que es donde está el origen del problema):
- No te preocupes, no intentes esforzar tu mente, y por unos minutos no pienses en el examen. Cierra los ojos, respira hondo diez veces sin pensar en nada más excepto en el control de la respiración. Intenta pensar en otra cosa, imagina «de forma fotográfica» una escena o paisaje relajante, o distrae tu mente por ejemplo contando las líneas de las baldosas en el suelo, el número de manchas en la pared, etc.
- Luego, procura recordar en general la materia que has estado estudiando los días anteriores, pero no recordar las respuestas al examen. Visualízate en tu casa leyendo tu libro, tomando notas y memorizando.

Ya más relajado después de esos **cinco minutos** «de recreo mental», haz lo siguiente:



1 Vuelve a releer todas las preguntas del examen, pero empezando por la última de la hoja, y sin intentar escribir respondiendo a ninguna pregunta hasta que hayas leído todas.

2 Comienza a responder por la pregunta que mejor reconozcas. Lo importante es desbloquear la mente, porque una vez que se empieza a recordar, ya «todo viene a la cabeza de repente».

3 De cualquier forma, si te “bloqueas” con una pregunta, saltatela, no pierdas tiempo intentando acordarte o resolverla, déjala en blanco y continúa con el resto del examen.

4 Una vez desbloqueado, evita enrollarte excesivamente en la primera pregunta aunque la sepas muy bien, piensa que te queda poco tiempo, haz un cálculo mental, y distribúyelo entre todas las preguntas.

5 Si ves que no te va a dar tiempo para responder a una o más preguntas porque te bloqueaste mentalmente, intenta hacer un esquema, resumen o bosquejo de cada pregunta, eso te ayudará a unir ideas y plantear una respuesta.