



# ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES FINALES

## ✓ APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

Es el paso previo para enfrentar exitosamente cualquier situación que pueda parecerle “amenazante”. Con la relajación conseguirás el grado de activación óptimo, si aprendes a hacerlo y practicas hasta que lo puedas realizar de forma automática.

## ✓ VISUALIZACIÓN Y PENSAMIENTO POSITIVO:

La visualización es una herramienta útil para conseguir un mayor control de la mente, emociones y conducta. El pensamiento positivo y las autoinstrucciones también son fuentes de energía que nos permitirán rendir un examen con calma.

## ✓ CUIDAR TU ALIMENTACIÓN:

Es importante para sentirnos llenos de energía, pero sin estar sobreactivados y nerviosos. El café, bebidas cola, fármacos, tabaco o alcohol están prohibidos en los estados de ansiedad y no tienen efectos beneficiosos. En cambio otros alimentos como: cereales integrales, legumbres, pescado, frutos secos, verduras y frutas hacen que nos encontremos con energía pero sin un efecto rebote no deseado.

## ✓ REPASAR PERO NO «CALENTAR» LA MATERIA LA NOCHE ANTES:

Se recomienda que la noche antes no se estudie materia nueva, sino que únicamente se repase la materia ya aprendida. Esto fija los conocimientos muy fuertemente en la memoria, y los hace resistentes al olvido por ansiedad.

## ✓ PREPARARSE LA NOCHE ANTERIOR:

Deja de estudiar en torno a las diez de la noche, y después relájate con un poco de conversación, un rato de TV, u oyendo música; una ducha templada también ayuda mucho. Vete luego a dormir, sin querer «repasar» mentalmente en la cama.

## ✓ ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA:

Los días que estés estudiando mucho para un examen es necesario que dediques una hora al día para pasear, tomar aire, hacer deporte, entre otras actividades relajantes. Esto elimina tensiones musculares, desintoxica el organismo, distrae y relaja la mente. No es recomendable sin embargo una actividad física en exceso o muy competitiva porque tienen un efecto contrario al buscado.

## ✓ UTILIZAR TÉCNICAS ACTIVAS DE APRENDIZAJE:

Está demostrado que se recuerda menos si sólo se usa la «memoria visual», esto es la que se pone en marcha al leer un libro. Los conocimientos grabados en la memoria por diferentes «canales memorísticos» son más resistentes al olvido por ansiedad. Así se sugiere usar como complemento al aprendizaje visual directo del libro: hacer resúmenes mientras se estudia, simular la situación de examen cronometrado por familiar o un amigo, poniéndote tú preguntas sacadas de los ejercicios del libro, exponer oralmente a solas o frente a un compañero la materia aprendida.

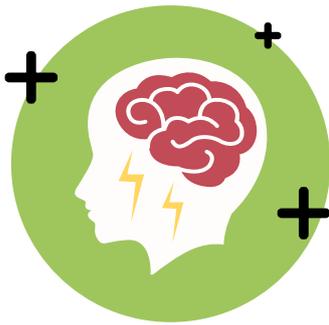
8) No estudiar en malas condiciones: Inmediatamente después de las comidas (el adormecimiento dificulta la concentración); muy cansado; enfadado o con alguna gran preocupación en la cabeza (cualquier emoción fuerte bloquea la memoria, no sólo la ansiedad); baja los efectos de altas dosis estimulantes tales como café, bebidas energéticas, u otro tipo de sustancias.





### ✓ 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.