

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Hay poca gente que le gusten los exámenes; para algunos estudiantes son una fuente de aprensión y ansiedad. A veces la ansiedad puede ser tan fuerte que hace que las personas no actuemos o no reaccionemos como habitualmente lo hacemos.

Estas líneas ofrecen algunas sugerencias que te pueden ayudar a reducir la ansiedad. Muchos pueden parecer obvios, pero cuando estás bajo presión puedes olvidar ciertas cosas que, con seguridad, tienes asimiladas.

El modo de ver los exámenes puede incrementar o reducir tu nivel de ansiedad. Ante un examen, mucha gente piensa lo siguiente:

- Mi futuro depende de sacar buenos resultados
- Todos conocen el temario y yo no sé nada
- Hay gente pendiente de mí, si no apruebo les defraudaré
- Necesito más tiempo para repasar

Todas estas ideas pueden aumentar tu ansiedad y no te ayudan demasiado a preparar y realizar exámenes.

¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad?

Algunos de los siguientes consejos te ayudaran a ver las cosas con más perspectiva y a aprender ciertos elementos de autocontrol que te serán muy útiles para la realización de exámenes.

Dar demasiadas vueltas a la misma idea

La mejor manera de tratar estas ideas es pensar de dónde vienen, examinarlas objetivamente y dejarlas aparte para que no te hagan perder la concentración. Puedes pensar en ello más tarde, especialmente si crees que son importantes.

Aceptar que estás aprendiendo

- Saber a qué hora del día y en qué sitio trabajas mejor.
- Ser realistas sobre cuánto tiempo puedes trabajar eficientemente (hacer pausas).
- Saber qué método de aprendizaje te va mejor: presentaciones, visuales, orales, trabajar con compañeros...
- Si notas que te distraes con facilidad, detente y piensa por qué te ocurre.

Organización de tu estudio

- Prográmate un horario de estudio días antes del examen
- Sé realista sobre cuánto tiempo puedes estudiar
- No te olvides que los descansos también son muy importantes en el estudio
- Cuando planifiques tus horas de estudio, especifica qué materia estudiarás cada vez
- Es mejor estudiar poco a poco y haciendo pausas que durante largos periodos de tiempo

- Si notas que algún día estás demasiado disperso, intenta distraerte o realiza una pausa
- Separa los lugares de estudio de los de descanso o con distracciones como la televisión, bar, bus, etc.
- Mientras estudies toma notas y transfórmalas en palabras o frases para que te sean más fáciles de recordar. Esta técnica te puede ayudar a recordar grandes cantidades de información para los exámenes. Memorizar información pasivamente te resultará mucho más difícil.
- Utiliza diferentes métodos para refrescar las ideas. No sólo leas, repasa los contenidos con tus compañeros, explícales los temas...
- Sé honesto contigo mismo, si tienes dudas realiza preguntas

Cuando llegan los exámenes...

- Prepárate con tiempo, pregunta dónde está la sala del examen. Así probablemente estarás más tranquilo
- Intenta no comentar los temas con los compañeros ni antes ni después del examen.
- Recuerda que mucha gente se siente angustiada cuando entra en la sala del examen. Que esto ocurra depende de ti. Intenta estar tan calmado y centrado como puedas al principio del examen
- Recuerda que el estrés también te puede ayudar a sacar el máximo partido

Otras recomendaciones que te pueden ayudar

- Tómate tiempo y realiza actividades sociales: practicar deporte, caminar, nadar, etc. Estas actividades te pueden ayudar a disminuir la ansiedad
- Cuídate, come adecuadamente (sobre todo mucha fruta y verdura), intenta evitar el café y el tabaco. El alcohol también puede afectar a tu memoria

Relajación

Hemos de aprender a relajar los músculos de nuestro cuerpo. Una técnica fácil (aunque como todas necesita de entrenamiento) es la de Jacobson que consiste en tensar y relajar distintos grupos musculares. Mientras los tensamos por 3-4 sg. buscamos esa sensación de incomodidad, una especie de dolor sordo, y después, lentamente los vamos relajando y sentimos cómo la sangre vuelve a fluir por las venas, sentimos esa parte del cuerpo más ligera, fresca, relajada... Prestamos atención a esa diferencia de sensaciones. Así, en el momento en que la ansiedad se empieza a apoderar de nuestros músculos, sepamos que es lo que tenemos que hacer para encontrar la sensación de bienestar asociada a la relajación. Esto lo haremos con las manos, los brazos, el tronco, las piernas los pies y la cabeza: el cuello, la frente, la nariz, los labios... De tal manera que cuando los síntomas de tensión no intencionada sepamos combatirla con su antagonista, la relajación. Evitando el dolor de espalda, "el nudo en el estómago"...

Ayuda adicional

Si a pesar de nuestras sugerencias aún estas angustiado por los exámenes y tienes otros síntomas como, por ejemplo, insomnio, problemas estomacales... consulta el especialista.