

CONSEJOS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

¿Qué causa la ansiedad ante los exámenes?

- La preocupación de que no vas a desempeñarte bien en el examen
- No estar preparado y sentir incertidumbre a causa de exámenes pasados, de cómo les estará yendo a los demás y de lo que podría suceder si no apruebas el examen

¿Cómo se siente tu cuerpo?

- ‘Cosquilleo’ en el estómago, dolor de estómago o náuseas
- Dolor de cabeza
- Tensión muscular
- Sensación de desmayo
- Sudoración
- Temblores

Cómo combatir la ansiedad frente a un examen

Prepárate.

- Estudia desde el principio, con frecuencia y con eficacia.
- Aprende y utiliza estrategias de la memoria.
- Antes de iniciar el examen, anota todas las fórmulas que podrías necesitar, así no tendrás que preocuparte de olvidarlas.

Ponte a gusto

- Usa ropa cómoda.
- Vístete en capas de modo que no tengas demasiado frío o demasiado calor.
- Si es posible, levántate de vez en cuando para estirarte.
- Cambia de posición en tu asiento.

Date ánimo.

- Mantén una actitud positiva al estudiar y al tomar el examen.
- Motívate con refuerzo positivo repitiendo: ‘Me va a ir bien’.

Relájate.

- No entres en pánico.
- Evita hablar con otros estudiantes que se hayan puesto nerviosos o que estén diciendo algo negativo.
- Visualiza un entorno tranquilo.
- Respira hondo.
- Relaja los músculos.
- Tómate tu tiempo.
- Deja pendientes las preguntas que no sepas contestar de inmediato, y vuelve a ellas más tarde.
- No te preocupes por lo rápido que vayan otras personas.
- Aprovecha bien el tiempo.

Cuídate.

- Toma un desayuno saludable.
- Evita las bebidas con cafeína y otros alimentos que aumentan la ansiedad.
- Duerme bien la noche antes.
- Haz ejercicio con regularidad en los días anteriores a presentar el examen.