

¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES?

ANTES DEL EXAMEN:

1. Prepara adecuadamente las asignaturas antes del examen mediante las técnicas de estudio. Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. Cuando se aproxima el examen, lo único que nos resta es repasar, para afianzarlos más en la memoria. Cuando se ha trabajado convenientemente, se sabe, y el examen no debe producir ningún temor. En síntesis se trata de lo siguiente:

- Trabajar diariamente y planificar el estudio de una manera personal y realista.
- Estudiar cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayar, hacer esquemas, memorizar y repasar.

2. Si te sientes nervioso, practica alguna técnica de respiración abdominal, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada. Veamos las pautas para aprender a practicarla:

Cuadro 1. Respiración abdominal

Aprender la respiración abdominal

- Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho
- Retienes un momento el aire en esa posición
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho
- Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire

Aprender a hacerla mas lenta

- Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.
- Retenerlo, contando de uno a 3
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5

Consejos sobre su uso

- Al empezar, practica cuando estés mas tranquilo. Te resultara mas fácil si estas acostado o recostado en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
- No tomes mucha cantidad de aire.
- Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.
- Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones, de 10 minutos cada una), durante un par de semanas.
- Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado o recostado, practicala en diferentes posiciones (sentado, de pie, andando, ...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten mas fáciles.
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastara con hacer respiración diafragmática lenta.

3. Piensa positivamente. Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales. Ejemplos: en vez de decir "Voy a suspender" di "Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más", "Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda". Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

Cuadro 2. Como pensar positivamente

- Detecta cuales son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que este tipo de pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar), no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.
- Contrasta estos pensamientos con lo real y cuestionalos. Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como itodo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca!. ¿Realmente es cierto?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto?.
- Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales, como: me voy a dar una oportunidad, no puedo adivinar el futuro, voy a hacerlo lo mejor que sepa, voy a estudiar lo que me dé tiempo, si suspendo podré soportarlo aunque no me guste, puedo aprender de mis equivocaciones.
- Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarle puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambia éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
No me va a dar tiempo	Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré
No lo aprenderé nunca	Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
Esto es súper difícil	Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
Me voy a quedar en blanco	He estudiado lo suficiente, he repasado la materia, seguro que lo consigo

4. Dormir suficientemente la noche antes del examen, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen, menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

5. No ir con el estómago vacío al examen, aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (zumos...). No tomar alimentos con alto contenido en azúcar.

6. Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.

DURANTE EL EXAMEN:

- 1. Piensa en cosas positivas** que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como "Esto es sólo un examen", "Estoy familiarizado con el material"... (ver cuadro 2).
- 2. Practicar las técnicas de respiración.** Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario (ver cuadro 1).
- 3. Leer detenidamente cada pregunta del examen** y ten claro lo que se te pide antes de responder.
4. Distribuye el tiempo del examen por pregunta.
- 5. Contesta primero las preguntas que estás seguro puedes hacer bien** (caso de que podáis elegir entre varias preguntas) y decide el orden en el que vas a contestarlas. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.
- 6. Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta.** No te angusties y si es necesario practica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardaras en recuperarte
- 7. Pregunta al profesor** aquellas dudas que te surjan durante el examen.
- 8. Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.**
- 9. No te apresures** si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.
- 10. Lee con atención el examen antes de entregarlo.** Presta atención a la puntuación y a la ortografía.
- 11. Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.**