

CÓMO PREPARARME FRENTE A UN EXAMEN

Manejo de la ansiedad



Utilizá un poco de estrés a tu favor

El estrés es el mecanismo de aviso de tu cuerpo, es una señal que te ayuda a prepararte para algo importante que está a punto de suceder. Utilízalo en tu propio beneficio: en vez de reaccionar ante el estrés amedrentándote, lamentándote o quejándote con tus amigos del examen, adoptá un enfoque activo. Dejá que el estrés te recuerde que debés prepararte bien para el examen con antelación. Lo más probable es que así evités que el estrés te domine.



Pedí ayuda

A pesar de que cierta dosis de ansiedad ante los exámenes puede ser positiva, una dosis excesiva es otra cosa. Si cuando te reparten el examen, te ponés tan nervioso que se te queda la mente en blanco y se te olvida una materia que te sabías, probablemente necesitás ayuda para controlar el nivel de ansiedad ante los exámenes. Tu profesor, tu orientador escolar pueden ser importantes fuentes de información, a quienes puedes acudir si solés padecer ansiedad ante los exámenes.



Preparate bien para el examen

Algunos alumnos creen que lo único que necesitan para aprenderse la materia y hacer bien los exámenes es asistir a clase. Pero para aprenderse una materia hace falta mucho más que intentar absorber toda la información en clase. Por eso son tan importantes los buenos hábitos de estudio y las buenas técnicas de estudio.

Muchos estudiantes comprueban que su ansiedad ante los exámenes disminuye cuando empiezan a estudiar mejor o más regularmente. Cuanto mejor te sepás la materia, más seguro te sentirás y podrás hacerlo mejor.



Cuestioná tus pensamientos

Si el hecho de esperar hacer bien un examen te puede ayudar a relajarte, ¿qué ocurrirá cuando esperes hacerlo mal? Fijate en cualquier mensaje negativo que te puedes estar enviando a vos mismo, ya que ese tipo de mensajes pueden contribuir a tu ansiedad.

Si te das cuenta de que estás teniendo pensamientos negativos sustitúyelos por pensamientos positivo que sean realistas, prácticos y verdaderos, como: "He estudiado y me sé la materia, de modo que estoy preparado para hacerlo lo mejor que puedo".



Aceptá tus errores

Otra cosa que podés hacer es intentar relativizar los errores que cometás, sobre todo si sos muy perfeccionista y tendés a ser muy crítico con vos mismo. Todo el mundo comete errores, y tal vez hayás oído en boca de tus profesores que los errores son "oportunidades de aprendizaje". Aprender a tolerar los errores sin importancia, como el problema que hiciste mal en el examen sorpresa de matemáticas, es una facultad muy valiosa.



Aprendé a relajarte

También te puede ayudar el hecho de aprender formas de tranquilizarte y de volver a centrarte cuando estás tenso o ansioso. A algunas personas les bastará con aprender técnicas de respiración. Si practicás regularmente los ejercicios de respiración (cuando no estés estresado), tu cuerpo aprenderá a ver esos ejercicios como una señal para relajarse.

Y, por descontado, cuidando de tu salud, por ejemplo, durmiendo lo suficiente, haciendo ejercicio físico y comiendo de forma saludable, ayudarás a tu mente a rendir al máximo.

Todo aprendizaje requiere tiempo y práctica, y aprender a superar la ansiedad ante los exámenes no es diferente. Aunque no es algo que vaya a desaparecer de la noche a la mañana, el hecho de afrontar y aprender a controlar la ansiedad ante los exámenes te ayudará a aprender a controlar el estrés, lo que te será de gran ayuda en muchas otras situaciones, aparte de los exámenes.



¿Qué podés hacer para reducir la ansiedad?

Presentá en tu mente estrategias para afrontar situaciones generadoras de ansiedad como cuestionar las ideas irracionales y los pensamientos negativos. Reforzá tus hábitos de estudio y técnicas de relajación. Confiá en tus propias capacidades. Buscá en un adulto responsable, la ayuda cuando la necesitéis.