

EL MANEJO DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES

(Unidad de Calidad de Vida Estudiantil)

“La ansiedad ante los exámenes es el miedo a fracasar. El miedo es la turbación del ánimo que impide pensar y razonar ordenadamente”.

Es posible que las tensiones que experimentes al momento de contestar un examen se deban a que:

1. Consideras que no estás lo suficientemente preparado para contestarlo.
2. A pesar de dominar el material tengas poca confianza en ti mismo.
3. Desconozcas las técnicas de cómo contestar los diferentes tipos de exámenes.

Ante tales consideraciones debes recordar que:

1. Eres inteligente.
2. Tienes el deseo de superarte, es por eso que estas estudiando.
3. Experimentaste el éxito académico, razón por la cual pudiste ingresar a la Universidad.
4. Debes reconciliarte contigo mismo y aceptar que los exámenes es uno de los métodos que el sistema educativo utiliza para medir tus conocimientos y aprendizaje.

Por tal razón, la alternativa más sensata es tomar las medidas preventivas para no permitir que un examen altere tu estado de ánimo; “Es cuestión de aprender a jugar este juego y ganarlo...”

Las siguientes sugerencias son algunas de las alternativas que puedes considerar ante este reto de rendir exámenes y salir bien.

A. Antes del Examen

1. Asegúrate del tipo de examen y del material a cubrir (materias y contenidos). Una muy buena idea es conseguir el cuaderno de alguien que tome buenos apuntes (si son tuyos, mejor aún!) para complementar el material propio del curso.
2. Realiza un programa de estudios para prepararte.
3. Separa una o dos horas diarias aparte, solamente para estudiar.
4. Trata de estudiar siempre a la misma hora y en el mismo lugar. Eso te ayudará a concentrarte más rápido.
5. Empieza a prepararte desde el mismo día que te anunciaron el examen, o si es posible antes. Para esto diseña un plan de acción, con metas realistas pero desafiantes, considerando el tiempo que tienes disponible; discriminando lo que es importante del examen de lo prescindible; evaluando tus logros y premiándote por ellos; manteniéndote flexible. Considera en tu plan tiempo para despejarte, y la posibilidad de poder manejarte bien con posibles percances.
6. Distribuye la cantidad de material equitativamente por días, de tal manera que uno o dos días antes del examen ya estés preparado.
- 7.- Equilibra tu estudio solitario y el grupal (esto depende mucho de tu estado de ánimo, manejo o gusto con la asignatura, etcétera, por lo que no hay una “cantidad” fija de cada cosa).
8. Cada día al estudiar el material correspondiente, empieza repasando lo que estudiaste el día anterior. Así

establecerás una secuencia e irás integrando, reforzando lo aprendido y no lo olvidarás.

9. El día antes del examen haz un repaso general de todo lo que has aprendido y/o un resumen.

10. El día antes del examen desarrolla una actividad recreativa que te relaje y acuéstate a dormir temprano en la noche con la convicción de que responsablemente te preparaste con anticipación para el examen. Esto es demasiado importante!

B. El Día del Examen

Este debe considerarlo como otro día cualquiera con una tarea rutinaria como lo son los exámenes. Esto te ayudará a aceptar esta responsabilidad con normalidad liberando tensión y angustia.

Considera las siguientes sugerencias:

1. Toma un buen desayuno o un buen almuerzo, según sea el caso. No comas ni poco, ni demasiado.
2. Procura no repasar el material con otros compañeros antes del examen, pueden confundirte. Repasa solo sintiéndote tranquilo y en paz.
3. Realiza algún ejercicio de relajación (revisar última sección de la presente guía!)
4. Establece un diálogo interno contigo donde te refuerces que haz cumplido responsablemente con prepararte y confías en ti de que sabrás demostrar lo aprendido. Todo está en la actitud con la que llegues al examen.
5. Lleva contigo los materiales necesarios, para evitar problemas de último minuto (falta de lápiz mina, goma de borrar, factores que sólo aumentan el nerviosismo).
6. Llega temprano al lugar del examen y busca un lugar donde te sientas cómodo.

C. Al Empezar el Examen

1. Lleva a cabo algún ejercicio corto y sencillo de respiración y relajación.
2. Piensa que estarás desarrollando una actividad rutinaria, pero necesaria y de responsabilidad; medirá tu conocimiento, pero no necesariamente tu inteligencia. Tampoco tu valor y capacidad como ser humano.
3. Piensa que harás lo mejor pero en todo caso, si no sales como esperabas, el mundo no se acabará por eso, seguirás valiendo lo mismo como persona. Habrá otras oportunidades. Pero lo más importante es tu salud mental y tu buen estado emocional.

D. Durante el Examen

1. Empieza leyendo bien las instrucciones y una lectura rápida y general a todo el examen. Esta etapa puede tardar inclusive unos 15 minutos, que pueden salvarte de mucho durante las 3 horas del control!
2. Divide el tiempo de acuerdo al valor de cada pregunta.
3. Empieza contestando primero las preguntas más fáciles o las que sabes mejor. Jamás atorarte en alguna pregunta que pasado un tiempo, siga sin salir.
4. Cada 20 minutos, más o menos, descansa tu mente. Práctica algún ejercicio corto de relajación de 2 a 3 minutos. Mira cosas que te relajen.

E. Pensamientos a evitar:

- 1.- *Todo o nada*: Tú ves a las cosas como blanco o negro. Por ejemplo, si algo no sale perfecto lo ves como un fracaso total.
- 2.- *Sobregeneralización*: Ves un evento negativo, como un rechazo romántico como un patrón de derrotas sin fin y usas palabras como, “siempre” o “nunca”.
- 3.- *Despreciar lo positivo*: Rechazas las experiencias positivas insistiendo que no valen nada o que no cuentan. Por ejemplo si haces bien un trabajo te dices que no fue lo suficientemente bueno o que cualquier persona lo puede haber hecho.
- 4.- *Magnificación/minimización*: Exageres la importancia de tus problemas y deficiencias o minimizas la importancia de tus buenas cualidades (visión binocular).
- 5.- *Frases “yo debería”*: te dices que las cosas *deberían* ser como tú esperabas. “Tengo que.....” o “Debería.....” son similares.
- 6.- *Etiquetar*: Es una forma extrema del pensamiento todo-o-nada. En vez de decirte, “cometí un error”, te impones una etiqueta negativa: “Soy un perdedor”.

F. Ejercicios de Respiración:

Inhalando (IN) y exhalando (EX) siempre por la nariz, entre tres y cinco minutos, puedes:

1. IN 4 tiempos, EX 4 tiempos: busca el centrarse, llegar a un estado de mayor calma.
2. IN 2 tiempos, EX 4 tiempos: buscar “dejar ir”, soltar, calmarse. Excelente para el insomnio, o para la noche previa al examen.
3. IN y EX sólo por la fosa nasal derecha: busca oxigenar el hemisferio izquierdo (están cruzados con respecto a las fosas), activarse, “prender” el lado más racional del cerebro.
4. IN y EX sólo por la fosa nasal izquierda: busca oxigenar el hemisferio opuesto, aumenta la calma y la receptividad. Muy efectivo ante una crisis nerviosa.
5. Alternada: IN izquierdo, EX derecho, IN derecho, EX izquierdo: excelente durante un examen, busca un estado equilibrado entre 3 y 4.
6. IN 3 tiempos, retención interna 3 tiempos, EX 3 tiempos, retención fuera 3 tiempos (“respiración cuadrada”): excelente durante un examen para equilibrarse.

Es muy importante que mientras realices estos ejercicios, tu mente esté concentrada sólo en el conteo del tiempo (si permaneces pensando en lo que te tiene tenso, no serán tan efectivos).