“¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

**ANTES DEL EXAMEN:**

1. **Prepara adecuadamente las materias** antes del examen mediante las técnicas de estudio.

Cuando un tema queda bien aprendido no se olvida tan 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 producen mucho menos temor. En síntesis, se trata de lo siguiente:

* Trabaja diariamente y planifica el estudio de una manera personal y realista.
* Estudia cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayado ( sólo en tu material), esquemas memorización y repaso.
* Prepara el tema en función del tipo de examen al que te vas a enfrentar ( tipo test, verdadero/falso, desarrollo, definiciones, etc.)

1. **Si sientes nervios, 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:

**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 debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
* Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de debajo de tus pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
* Retienes un momento el aire en esta posición
* Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho
* Procura mantenerte relajado/a y relajarte un poco más al soltar el aire.

**Aprender a hacerla más lenta**

* Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de 1 a 5
* Retenerlo, contando de 1 a 3
* Soltarlo lentamente mientras cuentas del uno al cinco

**Consejos para su uso**

* Al empezar, practica cuando estés más tranquilo. Te resultará más fácil si estás 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 tumbado o recostado, practica en diferentes posiciones ( sentado, de pie, andando…) y en diferentes lugares, empezando por los que te resultan más fáciles.
* Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente, bastará con hacer respiración diafragmática lenta.

1. **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:

* **Detecta cuáles son tus propios pensamientos negativos** que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que estos 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.
* **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 de 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 ayudarte puedes coger un folio y dividirlo en dos partes; en una escribe los pensamientos automáticos, irracionales y en otra, cambia estos 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 muy difícil | Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré |
| Me voy a quedar en blanco | He estudiado lo suficiente, he repasado la materia y seguro que lo consigo |

1. **Duerme suficiente la noche antes del examen**. Es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irte a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen y menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.
2. **No vayas con el estómago vacío al examen**. Es aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales ( por ej. Zumos…)
3. **Intenta pensar en el examen como una recompensa a tu esfuerzo** y una liberación del trabajo que has concluido.

**DURANTE EL EXAMEN**

1. **Piensa en cosas positivas** que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como “esto es solo un examen”, “estoy familiarizado con el material”, etc
2. **Practica las técnicas de respiración**. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario.
3. **Lee detenidamente cada pregunta del examen** y ten claro lo que se te pide antes de responder.
4. **Distribuye el tiempo del examen entre las preguntas.**
5. **Contesta primero las preguntas que sabes hacer bien** 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 tardarás en recuperarte.
7. **Pregunta al profesor/a** 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 los demás acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.
10. **Repasa 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.**