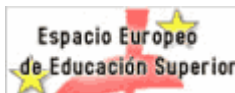


Secciones

Estudiantes
Preuniversitarios
Centros
Ciencias
Internacionales
Empresas
Cultura
Ocio
Publicaciones
Leg.y gestión
Investigación
Mujeres
Nuevas tecnologías

agenda
universia



9/2/2004

¡Me quedé en blanco!

La respiración, la concentración y la organización del tiempo son elementos claves para salir airoso de los temidos exámenes de febrero. A continuación resumimos los principales puntos de un estudio sobre la ansiedad elaborado por la Universidad de Granada.

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano su resultado determina gran parte del futuro académico de la persona.



¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Este puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas. Si la preparación para el examen ha sido la correcta, la ansiedad puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones.

Puede que se esté pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.

Agobio justificado

La sensación de ansiedad también es posible que se deba a una falta de preparación para el examen, lo cual no deja de ser una buena razón para estar preocupado!

Errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio pueden incrementar considerablemente la ansiedad.

¿Soluciones para reducir la ansiedad?

Las siguientes estrategias pueden servir de orientación para afrontar la ansiedad ante los exámenes. Su utilidad se puede incrementar dependiendo del compromiso de cambio que se adopte.

Puntos esenciales para manejar la ansiedad:

- Procura exponerte ante las situaciones que te produzcan ansiedad. Este paso es necesario para abordar la ansiedad en general, y con ello ir acrecentando día a día tus habilidades para manejarla. No evites asistir a un examen por el miedo a quedarte en blanco, el desarrollo de la habilidad para afrontar la ansiedad es un proceso gradual, que irás afianzando en los sucesivos exámenes.

- Intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en las situaciones críticas. El objetivo es el de detectar con la mayor premura posible la aparición de la ansiedad, y poner así en marcha estrategias para impedir que ésta aflore, como la respiración abdominal. Esta consiste en respirar fuerte y pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.

Mientras estudias

- Asigna el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas que necesites antes del examen (revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas...).
- Aumenta la confianza en ti mismo revisando frecuentemente el material.
- Establece metas de estudio y afóntalas de una en una para no saturarte.
- Si te sientes nervioso, trata de relajarte con alguna de las siguientes técnicas:

1. Respiración abdominal como se indicó anteriormente en las pautas esenciales.
2. Tensa y relaja diferentes grupos musculares. Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos inmediatamente.

- Piensa positivamente sobre ti. Tómate ratos para pensar en respuestas racionales a pensamientos negativos (p.e. en vez de decir "Voy a suspender" di "Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más").

Los pensamientos que ayudan a manejar el estrés (p.e. "Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda") y pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado (p.e. "Puedo responder a la pregunta si elaboro la respuesta en pequeños subapartados") son estrategias muy recomendables.

Antes del examen

- Llega suficientemente pronto como para sentarte en un sitio en el que te encuentres a gusto.
- Evita encontrarte con gente que pienses que pueda hacerte dudar sobre tu preparación.
- Cuando recibas el examen, lee las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente.
- No te apresures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.

Durante el examen

Algunas de las técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen, como la respiración profunda o la tensión-distensión de los músculos. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas.

- Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.
- Pregunta al profesor aquellas dudas que te surjan durante el examen.
- 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". Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">▶ Recomendar esta noticia▶ Versión para imprimir▶ Buscar noticias relacionadas |
|--|

escribenos...



Ventanilla única

Con el mecenazgo del



Grupo

Santander

Copyright © 2003 Portal Universia S.A. (Paseo de la Castellana 7, 28046 Madrid-España

Tel: +34 913428992, Fax: +34 913426645). **Atención al usuario: +34 913428949**. Todos los derechos reservados

[Publicidad](#) | [Código Ético](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de Confidencialidad](#) | [Quiénes Somos: Sala de Prensa](#) | [Recibir](#)