

CONSEJOS FINALES

FUENTE: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/examenes/ansiedad.shtml> (Ángel Antonio Marcuello García. Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño. Ferrol-La Coruña)

EL DIA DE ANTES.

- El día anterior al examen no debemos dedicarlo a estudiar desmesuradamente aquello que aún no hemos aprendido; el hacerlo supone aumentar nuestra ansiedad, genera un bloqueo mental y no se consigue el objetivo de aprender lo que aún no sabemos.
- Debemos levantarnos a la misma hora de siempre, realizar nuestras actividades habituales de ese día; si tenemos que ir a clase, debemos ir.
- Es conveniente siempre que se pueda realizar algunas actividades de distensión como el ejercicio físico, que si lo practicamos habitualmente relajará nuestras tensiones (el ejercicio físico relaja cuerpo y mente), salir a dar un paseo o una vuelta, pero nunca volviendo tarde para poder irnos a la cama temprano y dormir lo que nos permitirá estar descansados para el día siguiente.
- Realizaremos una cena ligera con unos alimentos adecuados.
- Durante este día se pueden realizar ejercicios de relajación (una vez por la mañana y otra por la noche antes de irnos a dormir).
- Existen estudiantes que la noche anterior al examen traspasan, es decir, se quedan hasta altas horas de la madrugada estudiando. Esto es sumamente contraproducente puesto que además de alterar el sueño, no se descansa adecuadamente.
- Siguiendo los consejos anteriores, al relajarnos durante el día, evitaremos la fatiga, la ansiedad, el bloqueo mental y contrariamente a lo que pensamos no se olvidará lo que hemos aprendido, ya que de esa forma logramos restablecer nuestra estabilidad emocional evitando la fatiga física y mental.

EL MOMENTO ANTERIOR AL EXAMEN.

Si se han seguido todos los consejos anteriores nos encontraremos descansados y preparados para enfrentarnos a nuestra responsabilidad.

En estos casos existen una serie de consejos que debemos procurar seguir, siempre que sea posible:

- No debemos hablar del examen y menos de su posible contenido y si lo sabemos todo o no.
- Evitar en todo momento estar con personas que tengan ansiedad. La ansiedad en estas situaciones se contagia.
- Si notamos que sentimos tensión como hemos practicado la relajación, en ese momento realizaremos los ejercicios de respiración y si notamos que alguna parte de nuestro cuerpo está en tensión, al realizar la respiración nos concentraremos en ella para lograr que desaparezca la tensión o al menos lograr su disminución.
- Si surgen pensamientos negativos, en ese momento debemos recordar inmediatamente que una actitud positiva hace tener más confianza en nosotros mismos. Detener esos pensamientos y sustituirlos por pensamientos positivos que nos devuelvan el control y nuestra confianza. Por ejemplo decirnos a nosotros mismos, yo ya he pasado antes por situaciones parecidas y he salido victorioso, me he preparado lo suficiente, ya he hecho todo lo que se podía hacer hasta aquí, etc.
- Si la tensión es grande, y si es posible, escaparse a un lugar tranquilo y solos (aunque sea el servicio) y durante cinco minutos con los ojos cerrados practicar las técnicas de relajación, respiración y detención del pensamiento.

DURANTE EL EXAMEN.

- Al principio, siempre que tenemos que realizar una tarea mental, no surgen las ideas, pero esto es momentáneo. Habréis observado que momentos después cuando empezamos a enfrentarnos a la situación (es decir pasamos a la acción), empiezan a emerger las ideas. En ese momento tenemos un montón de conocimientos acumulados todavía sin organizar que a medida que vamos analizando el examen se van estructurando y van organizándose poco a poco.
- En el caso de que nos encontremos inquietos y al tener delante el examen, nos podemos sentir con la sensación de que nos quedamos en blanco y no recordemos nada. En este momento de extrema inquietud y nerviosismo podemos utilizar los siguientes pasos (que casi con toda seguridad nos romperán el bloqueo temporal); que también se pueden seguir con carácter general:
 1. Comenzar con los ejercicios de respiración, que como ya se ha dicho ayudan a aumentar la concentración, la memoria y a recuperar una sensación de mayor bienestar y mayor tranquilidad.
 2. Leer bien en el examen las instrucciones que te den o que estén escritas en el papel que te hayan entregado.
 3. Tener en cuenta el tipo de examen. En las carreras técnicas dentro de los exámenes existe un predominio de preguntas teóricas y problemas.
 4. En el caso de que aparezcan preguntas cortas o tipo test, leer bien las preguntas y comprender exactamente lo que te piden. Analizar las palabras y las expresiones de las preguntas antes de comenzar a responder.
 5. Consultar todas las dudas posibles al profesor.
 6. No empezar a escribir nunca sin hacer un esquema previo (escrito o mental) de lo que debes responder.