

Cómo prevenir la ansiedad ante los exámenes

¿Cómo ayudar a los hij@s a prevenir la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes se produce como consecuencia de una serie de reacciones emocionales negativas que sufren algunas personas durante el estudio y que pueden interferir significativamente en la demostración de los conocimientos adquiridos y representan un serio sufrimiento emocional para los hij@s que lo padecen.

Los **motivos** por los que puede padecerse pueden ser diversos: una *experiencia anterior negativa, preocupaciones personales, temor a no alcanzar los resultados esperados, sensación de falta de preparación del examen, malos hábitos de estudio, miedo a las consecuencias negativas de obtener malos resultados*, etc, pero todos ellos afectan al rendimiento durante la ejecución de las pruebas y, por tanto, a reducir los resultados en las mismas.

Por todo ello, resulta de interés conocer cuáles son las estrategias que pueden resultarles útiles para afrontar la ansiedad ante los exámenes ante los distintos momentos de estudio.

1. Antes del estudio:

- Buscar un lugar tranquilo y adecuado.
- Fijar un horario estable.
- Planificar el tiempo de estudio de una manera personal y realista que te permita trabajar diariamente.

2. Durante el estudio:

- Programar los tiempos adecuados para la realización de la tarea, actividades, trabajo, etc.
- Revisar frecuentemente el material estudiado para comprobar los avances, y aumentar la confianza en sí mismo.
- Pensar positivamente en todas las posibilidades que tiene en el estudio.
- Utilizar las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayado, esquema, memorización y plan de repasos.

3. Antes del examen:

- Respetar las horas de sueño y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama.
- Evitar ir al examen en ayunas. Las frutas frescas y verduras son recomendadas para evitar el estrés. Evitar tomar alimentos con alto contenido en azúcar.
- Realizar alguna **actividad que le ayude a relajarse**:
 - a. *Respiración abdominal*: Inspirar por la nariz y expirar por la boca lentamente varias veces desde el abdomen sin tomar mucha cantidad de aire. Situar una mano en el pecho y otra sobre el estómago para asegurar que se está haciendo adecuadamente.
 - b. *Practicar brevemente la tensión y distensión de algunos músculos* durante algunos segundos para relajarse paulatinamente. Puede hacerse de forma secuencial con hombros, brazos, manos, piernas y pies.

- Acudir a la prueba con tiempo suficiente.
- Eliminar los pensamientos negativos de la mente y evitar hablar con compañeros/as que se expresen en ese modo.
- Intentar pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del trabajo que se ha realizado.

4. Durante el examen:

- Leer las instrucciones cuidadosamente y tener claro lo que se le pide antes de responder.
- Organizar los tiempos de respuesta de forma eficiente haciendo un esquema de respuesta o borrador que le sirva de guión.
- Comenzar con las preguntas que le resulten más sencillas, lo cual le reforzará y hará que afronte con mayor seguridad las preguntas más difíciles.
- No tener prisa por finalizar, aunque el resto de los compañeros finalicen pronto. Trabajar al ritmo personal.
- Preguntar al profesorado las dudas que le surjan antes de contestar las distintas preguntas.
- Si se queda “en blanco” en una pregunta, saltar a otra directamente. Intentar escribir algo porque la respuesta en la mente y sólo tiene que provocar un pequeño estímulo para hacerla recordar.
- Leer con atención el examen antes de entregarlo prestando atención a la puntuación y la ortografía.

5. Después del examen:

- Darse un capricho por el esfuerzo realizado.
- Realizar una lista de cosas que le dieron resultados para las próximas ocasiones.
- Reflexionar en torno a las mayores dificultades que ha encontrado para la realización del examen y proponerse alguna mejora para corregirlas.
- Si le devuelven el examen corregido, analizar detenidamente los errores cometidos y cuáles han podido ser los motivos.

FUENTE: Tomado de Cuadernos de Orientación Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Superior. Anexo para las Familias. Editado por APOCLAM.

Para saber más

Ansiedad ante los exámenes. Guía para padres. Web informativa de psicología. www.actualpsico.com

Ansiedad ante los exámenes. Web de autoayuda y consejo. www.psicologia-online.com

Controla tu ansiedad ante los exámenes. Webquest. sites.google.com/site/psicoenredos/estudio-eficaz-y-control-de-la-ansiedad/ansiedad/controla-tu-ansiedad