

# ESTRÉS EN LOS EXÁMENES:

NO ES GRANDE EL QUE TRIUNFA, SINO EL QUE JAMÁS SE DESALIENTA"

Todos nos activamos ante una prueba. Y un poco de estrés es bueno: aumenta la alerta mental, mejora la atención.

Es un problema cuando es excesivo, porque baja el rendimiento.

Influye, sobre todo:

- La forma de enfrentarnos a las dificultades.
- El tipo de situación.

Cuando tenemos estrés, la atención se desvía de la tarea, para hacer caso a los signos de ansiedad. Entonces, necesitamos más esfuerzo y más tiempo para hacer lo mismo que los demás.



## ¿CÓMO SE SI TENGO ESTRÉS?

Porque aparecen síntomas:

- Físicos
- Psíquicos
- Conductas

1. **Físicos:** palpitaciones en el pecho, dolor de abdomen, temblor, tensión en manos o mandíbula, respiración rápida, suspiros, opresión en el tórax, sudoración, sequedad de boca, dolor de cabeza, insomnio, mareos ...
2. **Psíquicos:** malestar, preocupación, inseguridad, tensión, miedo, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre uno mismo, dificultad para recordar o para concentrarse. Ejemplos: "¿y si no me acuerdo?", "no tengo memoria", "siempre fallo", "me va a pasar como la otra vez", "no me concentro", "seguro que se me nota", "a los demás no les pasa", "me quedo en blanco"...
3. **Conductas:** movimientos repetidos, evitar la situación, comer para calmar la ansiedad, tartamudez, llanto ...

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA COMBATIRLO?

I. Hábitos de vida saludables:

- Duerme las horas necesarias. No estudies la noche antes.
- Haz descansos en el estudio. Para, estira las piernas, habla con alguien.
- Come de forma sana. Si es posible acompañado y sentado.
- No dejes el ejercicio físico. Aunque sea caminar un rato, si pasas horas estudiando.

II. Usa una técnica de estudio eficaz:

- Planifica tu tiempo. Haz un plan con un calendario. Reparte los temas. Haz repaso.
- Haz esquemas. Subraya lo importante.
- Reorganízate. Si ves que no puedes, haz un nuevo plan.
- Ponte metas realistas.
- Controla las pantallas (fuera del lugar de estudio y por la noche).

III. Motívate:

- Prémiate cuando cumplas un objetivo (escucha tu canción favorita, queda con alguien).
- Date instrucciones positivas y controla las negativas (lee al final de este documento).

IV. Prepara tu mente:

- Respiración: una respiración profunda y espira lentamente.
- Relajación: hay vídeos o audios que pueden ayudar.

V. Pide ayuda, si es necesario, a un profesional.



## PENSAMIENTOS POSITIVOS

1. Me voy a centrar en lo que tengo delante.
2. Voy a concentrarme en las preguntas. He estudiado. No tengo por qué tener problemas.
3. Voy a elegir las que mejor se me dan o las que me lleven menos tiempo.
4. Mantendré el estrés en su límite adecuado.
5. Un examen es una situación difícil para todos. Pero puedo hacer cosas para manejarlo.
6. No voy a pensar en la ansiedad. Voy a pensar en lo que tengo que hacer.

## PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS A LOS NEGATIVOS

1. Suspender un examen no supone que no vaya a aprobar ninguno más.
2. Suspender no es un fracaso definitivo.
3. No me tengo que comparar con los demás. Cada uno tiene su propia situación.
4. Apruebo porque he trabajado. No por suerte.
5. Si no recuerdo una pregunta, sigo avanzando en otras. No significa que vaya a suspender. Ya volveré al final a ella.
6. No tienen porque salir las cosas mal siempre. He estudiado. Tengo que darme esa posibilidad.