

ESTRÉS EN LOS EXÁMENES: “NO ES GRANDE EL QUE TRIUNFA, SINO EL QUE JAMÁS SE DESALIENTA”



Hay personas que cuando las evalúan (un examen, entrevista, prueba oral, etc.) sienten que no funcionan todo lo bien que esperaban. Y sus notas bajan. Cuando se repite esa situación, les pasa lo mismo. Es frecuente entre los estudiantes (3-5% según encuestas).

Ocurre porque vemos esas [situaciones como amenazantes](#) (si suspendo, repito; si no me cogen, no trabajo). El peligro puede ser imaginario o real.

Influye, sobre todo:

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

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. 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 sé si tengo estrés o [ansiedad](#)?

Porque aparecen síntomas:

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?

Trabaja en estos 5 frentes:

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](#). No lo hagas para calmar la ansiedad. Si es posible acompañado y sentado.
- No dejes el [ejercicio físico](#). Aunque sea caminar un rato al día, si pasas muchas horas estudiando.

II. Usa una técnica de estudio eficaz:

- Planifica tu tiempo. Haz un plan con un calendario. Reparte los temas. Incluye tiempo para repasar.
- Haz esquemas. Subraya lo importante.
- Reorganízate. Si ves que no puedes, haz un nuevo plan. No es razonable pensar que ha sido un fracaso completo, porque no es verdad.

- Ponte metas realistas. Piensa en el tiempo que sueles necesitar para cada tarea y cuenta con imprevistos (una visita, fin de semana, etc.).
- [Controla las pantallas](#) (fuera del lugar de estudio y por la noche). Te cundirá más el tiempo y evitará que te distraigas. Anota en un papel lo que se te ocurra mientras estudias para hacerlo al final.

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: cuando notes signos de ansiedad (lista de arriba) haz una respiración profunda y espira lentamente.
- Relajación: hay vídeos ([pulsar aquí](#)) o audios que pueden ayudar.

V. [Pide ayuda](#), si es necesario, a un profesional.

Puedes ayudarte a ti mismo...

A. LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS:

Frases que pueden usar los estudiantes para afrontar una situación difícil. Se usan antes o en el momento de la ansiedad. Se pueden crear otras diferentes, según lo que se necesite:

- 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.*

B. LISTA DE 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 por qué salir las cosas mal siempre. He estudiado. Tengo que darme esa posibilidad.*