

7 CLAVES PARA SUPERAR TU MIEDO A LOS EXÁMENES



["Creative Commons Learning"](#) por [CollegeDegrees360](#) con una licencia [CC BY-SA 2.0](#)

La ansiedad es una manifestación lógica ante situaciones en las que percibimos diferentes demandas del entorno cuando tenemos que hacerlas frente. Acorde a este razonamiento, la presencia de ansiedad en situaciones o periodos de exámenes, se considera una reacción normal y necesaria que nos ayuda a mejorar nuestro desempeño.

¿Cómo puede ser que la ansiedad nos ayude? La ansiedad nos informa de que hay algo importante a lo que prestar atención. Ciertos niveles de ansiedad en época de exámenes, nos orientan a prepararnos un horario, a estudiar con antelación; a prepararnos mejor para algo que sabemos que es importante.

¿Cuándo deja de ser útil la ansiedad? Cuando su nivel es tan alto que nos dificulta las cosas. En lugar de prepararnos o potenciar los recursos que tenemos, nos paraliza o bloquea; empeorando nuestro rendimiento en la tarea que tengamos que realizar.

¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE ESTO?

Las situaciones de evaluación son una constante en la vida de las personas, por lo que es recomendable saber afrontarlas de la mejor forma posible. No es posible eliminar la ansiedad de estas situaciones, pero sí, aprender a vivirlas de una forma más sosegada que no nos genere tanto sufrimiento.

Álvarez y otros (2008) presentan una serie de factores a tener en cuenta para cualquier intervención relacionada con la ansiedad ante los exámenes. Siguiendo este programa, os proponemos una serie de pautas para ayudarnos a afrontar dichas situaciones:

1. **PLANÍFICATE:** Haz un horario con antelación, con todas aquellas tareas que tengas que realizar. Sé lo más concreto posible, y enumera las tareas que tengas que hacer cada día. Esto te dará control y sensación de eficacia, cuando veas que has cumplido los objetivos que te habías propuesto. No olvides, que estos objetivos diarios tienen que ser realistas, y tener en cuenta tiempos de descanso y demás actividades que tengas que realizar en tu día a día.
2. **CUÍDATE:** Mantener rutinas de alimentación y sueño es fundamental en periodos de exámenes. No comas mientras estudias, cuida tu dieta y evita alterar en exceso los horarios de las comidas. Además, intenta dormir el mínimo de horas necesarias para rendir mejor al día siguiente, sobre todo la noche anterior al examen. La privación de sueño afecta directamente a nuestros sistemas de

memoria, no favoreciendo la consolidación de la información que hemos adquirido en el estudio.

3. **REVISA TUS HÁBITOS DE ESTUDIO:** Programa descansos cada 2 horas, estudia en un lugar tranquilo y con un ambiente agradable, realiza esquemas de aquello que estudies para fijar mejor la información y repasa aquellas cosas que ya hayas aprendido.
4. **NO ANTICIPES:** Realmente es imposible que sepas cómo va a salirte un examen si aún no lo has hecho. En momentos de ansiedad, tendemos a anticipar resultados negativos como forma de preparación por si vivimos una situación de fracaso; esto es normal y nos pasa a todos, pero no hay que perder de vista que son suposiciones que realiza nuestra mente, no realidades. No pretendas que estos pensamientos no aparezcan en ningún momento, pero sí puedes ponerles límites. Que no ocupen todo tu día ni guíen todas tus conductas.
5. **DATE UN RESPIRO:** Puede que tengas menos tiempo para el ocio, pero eso no quiere decir que lo elimines por completo. Reserva una hora al día para hacer una actividad que te guste o que sepas que te relaja.
6. **SUPERA LOS BLOQUEOS:** Sufrir un bloqueo no quiere decir que no tengas conocimientos para hacer el examen, quiere decir que estás teniendo una sensación de ansiedad más elevada de lo normal. Una de las estrategias más eficaces e inmediatas para manejar la ansiedad es el control de nuestra respiración. Si te bloqueas en un examen, suelta el bolígrafo un momento y respira profundamente hasta que notes que te relajes. Puede que tengas que invertir un par de minutos en esto, pero seguramente tu desempeño en el examen se vea favorecido.
7. **PRESTA ATENCIÓN AL PROCESO:** Nuestra autoestima se fundamenta en cualidades más o menos estables, no en resultados. Ser eficaz estudiando no depende sólo de sacar una nota alta; depende de nuestra capacidad de constancia, de concentración, de aprendizaje o de síntesis. Date cuenta de cuando despliegas estas fortalezas, no sólo te fijes en tus resultados. Esto es lo que te ayudará a sentir más confianza en ti mismo.

La ansiedad ante los exámenes es normal y necesaria. Sin ella, seguramente seríamos menos eficaces. Así que, sabiendo esto, el mejor objetivo que podemos tener es aprender a convivir con ella y ponerla a nuestro servicio; para que podamos utilizarla para mejorar nuestro desempeño.

Si aun siguiendo estas pautas, notas que la ansiedad sigue siendo un problema para ti, no dudes en buscar una ayuda profesional. En ocasiones, aunque cambiemos algunos hábitos puede resultarnos complicado aprender a regular nuestra ansiedad; bien porque nos influyen más factores que no estamos teniendo en cuenta, bien porque las situaciones de evaluación nos generan un malestar muy significativo.

La [Clínica Universitaria de Psicología](#) organiza de forma periódica talleres grupales donde se trabaja de forma dinámica, todos aquellos factores que guardan relación con este tipo de problemas. Estos talleres ya han demostrado tener un efecto positivo en sus asistentes y haber resultado de utilidad. No dudes en contactar con ellos y darte esa oportunidad. Puedes inscribirte en el siguiente enlace

<https://www.ucm.es/clinicadepsicologia/ansiedad-ante-los-examenes>.



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID