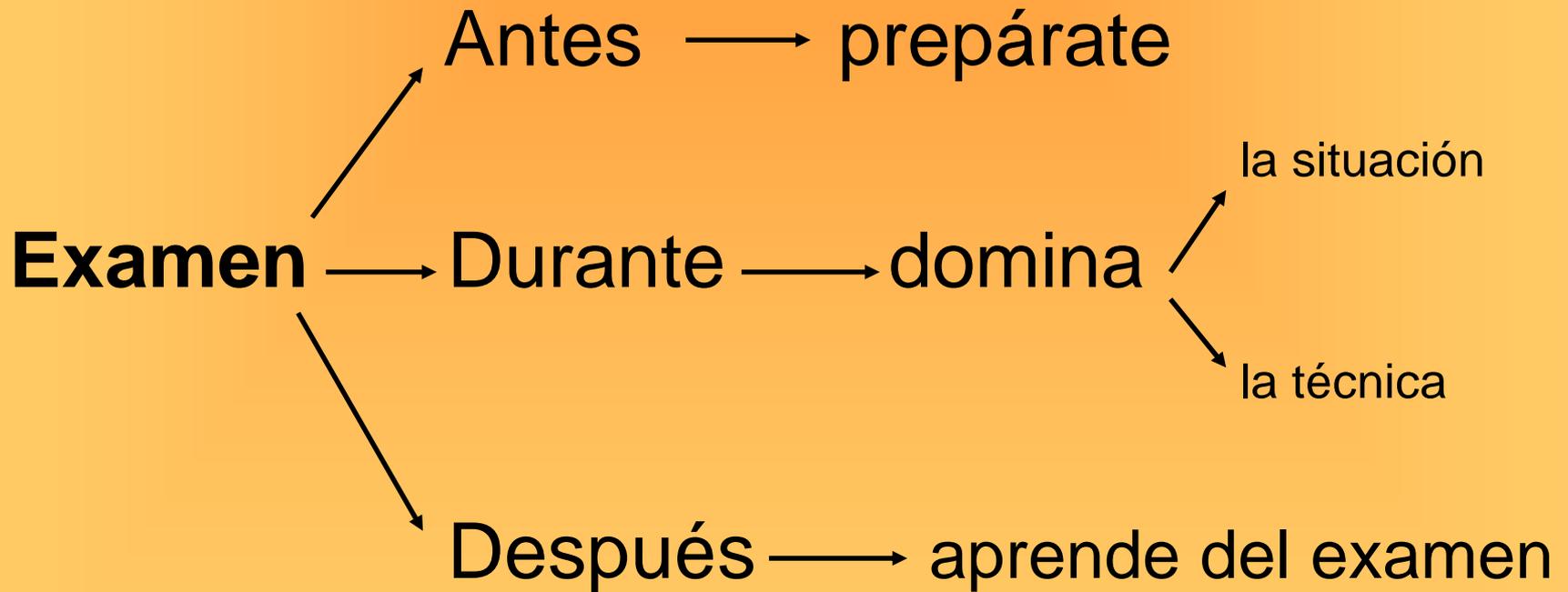


ACTITUD ANTE LOS EXÁMENES Y SU PREPARACIÓN

**ESTRÉS Y
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

CONSEJOS PARA PREPARAR LOS EXÁMENES



ANTES DEL EXAMEN

- **Planifica** la preparación del examen con antelación
- **Utiliza las técnicas** que hemos comentado
- Memoriza una vez que **has comprendido**
- **Anota** por escrito la hora, duración, tipo de examen y fecha
- Mantén una **actitud positiva** (¡Puedes hacerlo bien!)
- Intenta **estar relajado** en los días anteriores, especialmente el día inmediatamente anterior

DURANTE EL EXAMEN

- **Lee detenidamente** todas las preguntas detectando las palabras clave
- **Distribuye el tiempo** entre las preguntas
- **Comienza** por las preguntas que **sabes muy bien**
- **Responde a todo lo que te preguntan** y no añadas cosas que no te preguntan

DURANTE EL EXAMEN

- Para las preguntas de desarrollo: **antes** de empezar con una pregunta **prepara un guion**
- Si estás muy nervioso y bloqueado, relájate, piensa que lo **vas poder** hacer y cuando estés menos nervioso empieza por lo más fácil
- Es importante que cuides la presentación del examen y que **contestes a todas las preguntas**
- **Repasa** siempre el examen, cuidando las faltas de ortografía y si has contestado todo.

DESPUÉS DEL EXAMEN

- **Revisa el examen** una vez te lo devuelvan corregido
- Es importante que **observes** en qué aspectos has cometido algún **error**
- Si tu profesor no lo **corrige** en clase debes hacerlo tú en casa.
- Intenta **superar tus dificultades** antes del próximo examen

ANSIEDAD / ESTRÉS

**ES UNA RESPUESTA DEL ORGANISMO
ANTE SITUACIONES DE AMENAZA**

SÍNTOMAS

- **Fisiológicos:** aceleración del latido cardíaco, sequedad de boca, excitación o nerviosismo, sudoración, molestias gástricas, irregularidades del sueño.
- **Psicológicos:** pensamientos negativos sobre la situación, preocupación excesiva, irritabilidad
- **Conductuales:** evitar actividades (no asistir a un examen por temor a fracasar)

MOTIVOS POR LOS QUE UN EXAMEN PUEDE SER ESTRESANTE

- Tienen un **tiempo limitado**
- Existe una **presión** social y/o familiar sobre el rendimiento
- Requieren un **esfuerzo** especial
- Se dan en un contexto en que otras personas pueden **contagiar la ansiedad**

LA ANSIEDAD EXCESIVA

reduce el rendimiento porque nos impide rendir según nuestras **VERDADERAS POSIBILIDADES** y puede condicionar el futuro **éxito escolar** cuando **NO SE CORRIGE** la situación

PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

- **1º Prepara bien el examen**

si has estudiado es más fácil enfrentarte a ellos

- **2º Cambia el modo de pensar sobre el examen**

no pienses en el resultado, visualízalo como una ocasión para valorar lo que has aprendido

PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

- **3º Relájate, tanto mientras estudias como durante el examen**
 - relajación muscular
 - ejercicios de respiración profunda
 - imaginación temática: pensar en cosas más relajantes
- **4º Autoinstrucciones de afrontamiento positivas**

Cambia pensamientos negativos: “no me lo sé”,... por otros positivos: “voy a ver qué puedo hacer”, etc.

PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

- **5º Control de los estímulos estresantes**
 - No hablar con gente nerviosa antes del examen. Ir a un sitio tranquilo
 - No repasar a fondo el mismo día. Se acumula fatiga y si no te lo sabes muy bien provoca confusión
 - Olvidarse de las preocupaciones que pueden interferir en el rendimiento durante el examen
- **6º Los casos más serios pueden requerir la ayuda de un especialista**