

CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN EL BACHILLERATO

“Tengo la sensación de ir bien preparado a los exámenes, pero me pongo muy nervioso, me bloqueo y no me salen bien”

De entre todas las situaciones del ámbito escolar, la ansiedad ante los exámenes es uno de los trastornos más frecuentes, mostrando una respuesta de inquietud ante una situación de evaluación que perciben como amenazante o que les plantean demandas o soluciones que perciben que están por encima de sus posibilidades/capacidades o que requieren estrategias o herramientas que ellos no poseen.

La ansiedad ante los exámenes es la **reacción emocional** ante el acto de **ser evaluados** y no sentirse capaz, por determinadas causas, de superarlo (no saber estudiar, no tener tiempo, no tener técnica, miedo al qué dirán si fracasa).

Existen factores estresores más comunes en función de la **etapa educativa** en la que se encuentre (en esta etapa la nota media y la nota de corte de Ebaeu) y otros más dependientes de **la personalidad** (personas más perfeccionistas que se presionan en cualquier actividad que hagan y aceptan mal los errores, buscan la máxima nota como única opción).

Pueden pensar que no valen para los estudios e incluso querer dejarlos, faltar a clase injustificadamente, muestran intranquilidad constante, muestran una autoestima baja, físicamente se muestran cansados, con molestias musculares o de cabeza, duermen poco o a sobresaltos. Se enfadan por todo, se muestran suspicaces...

Teniendo en cuenta todos estos factores y su edad evolutiva y educativa es recomendable, para no subir los niveles de ansiedad ante los exámenes:

Pautas generales:

1. Tener claro de antemano que en la etapa de bachillerato deberán trabajar más que en la ESO y el número de actividades extraescolares debería reducirse si ocupan todas las tardes, así como tener en cuenta la hora a la que se realiza para favorecer los niveles de concentración. Intentar que no sea en medio del periodo de estudio.
2. Tener un hábito de trabajo diario para poder trabajar la materia sin que se aglomere la información para el último momento.
3. Trabajar de forma planificada sabiendo qué realizar (materias y orden) cada día de la semana por las tardes durante todo el curso.
4. Trabajar comprendiendo bien y dando estructura a los contenidos, ya que la cantidad de materia es mayor.
5. Ser capaz de estar concentrado trabajando como mínimo el tiempo que dure luego el examen.
6. Hacer un plan de repasos 10 días antes de exámenes globales para no dejar ninguna asignatura para el final.
7. Practicar exámenes en casa para medir espacio y tiempo. Además, así aprenderá a manejar situaciones ante la posibilidad de no saber cómo reaccionar ante una pregunta; el manejo general del examen.
8. No abandonar sus actividades de ocio o que te quiten estrés (gimnasios, actividades deportivas, salir a cenar...)

La noche de antes:

9. Tener un hábito saludable de sueño. Dormir lo mismo que a diario (o más) en la víspera de examen. El gasto de energía en época de exámenes es mayor que en la normalidad.
10. Procurar hacer actividades relajantes antes de irse a dormir (ducha, baño, leer un poco, música relajante de fondo sin letra).

11. Dejar todo preparado cuando termine de estudiar para no tener imprevistos al día siguiente (estará más nervioso y encontrará peor las cosas).

Antes del examen:

12. No preguntar dudas rápidas a compañeros ni dejar que le pregunten. Es normal no acordarse de nada 10 minutos antes de empezar el examen. Ya surgirá la información cuando se centren en la pregunta que les hacen.
13. No repasar inmediatamente antes del examen.
14. Si hay de estar acompañado, que sea de gente positiva.

Durante el examen:

15. Saber que es normal estar algo nervioso momentos antes de empezar un examen.
16. Leer cada pregunta dos veces. Pensar antes de escribir y apuntarse las ideas a escribir antes de comenzar.
17. Analizar el examen y empezar por aquellas preguntas que den más seguridad y valgan más puntuación.
18. Partir del que el examen no tiene nota y todo lo que sepa le hará subir puntuación, no el caso contrario, partir del 10 y que bajase cada error, ya que le haría desmotivarse y ponerse nervioso si requiere nota.

Después del examen:

19. No pensar en la nota, pensar en lo que cree que ha realizado bien y lo que podría mejorar para la siguiente vez (en todo caso).
20. No comentar con compañeros como ha ido el examen (se tiende a pensar que el otro lo hizo bien y uno mal y sube la ansiedad...).
21. Analizar examen con profesor cuando pueda si lo considera necesario o no comprende alguna corrección. Saber que de los errores se aprenden cosas nuevas para mejorarlo en la siguiente vez.
22. Darse una recompensa..se lo has ganado.

Es recomendable reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes, ya que esta ansiedad conlleva menos nivel de concentración, menos capacidad para relacionar conceptos, lo que puede llevar a fracasar en algún momento, bajar por ello rendimiento y autoestima y adquirir un miedo a fracasar y entrar en un círculo vicioso.

Todo requiere su tiempo, pero empieza por las que creas que más te está perjudicando y ve añadiendo hasta conseguir ir a los exámenes diciendo...

"He estudiado, estoy muy bien preparado, voy a hacerlo todo lo mejor que yo pueda, va a salir bien."