

PSICOLOXÍA

Nuria Martínez Fernández · Psicóloga de Azos

Se acerca septiembre: ¡Preparados, listos...!

Se acerca septiembre y, para aquellos estudiantes que tienen que presentarse a esta convocatoria de exámenes, la cuenta atrás con la consiguiente ansiedad.

Por ello, voy a daros algunas recomendaciones que os ayuden a aprovechar este tiempo y controlar la ansiedad. Para empezar, si aún no lo has hecho, ponte las pilas. Estás a tiempo si lo aprovechas.

¿Has pensado cómo sacarle el mayor partido a este mes?

-Haz un horario de estudio para este mes, que sea realista y compaginable con algún momento de ocio.

-Comprométete a cumplirlo. Felicítate cuando lo consigas y el tiempo de ocio será tu premio.

-Selecciona los apuntes centrándote en lo más importante.

-Plantéate posibles preguntas de examen, pregunta a algún compañer@ que haya sacado buenas notas en la asignatura, seguro que puede orientarte.

-Elabora esquemas sencillos, te ayudará a mantener la atención mientras estudias y te quedarán para dar un repaso rápido los días previos al examen.

-Si sientes ansiedad, lleva tu atención al presente, a lo que tienes para hacer en ese momento y empieza, disminuirá poco a poco al no prestarle atención.

-Practica relajación con unos minutos de respiración profunda y lenta cada día. Así sabrás hacerlo si lo necesitas en el examen.

¿Tienes ansiedad ante los exámenes?

Es muy común que ante un examen aparezcan pensamientos del tipo "no voy a ser capaz de aprobar...", "me voy a quedar en blanco..." que denotan ansiedad porque has estudiado y en tu expectativa crees que hay posibilidades aunque te falte confianza. La ausencia de ansiedad denota que

somos conscientes de que no hemos estudiado o no lo suficiente para poder aprobar. ¿Sabes que una cierta dosis de ansiedad es buena? El hecho de estar tenso hace que percibamos, pensemos y actuemos con mayor claridad. Es lo que se llama ansiedad saludable o eustrés. Pero si es muy elevada, entonces el rendimiento decae y se sufre agotamiento y tensión emocional. ¡Manténla a raya! Para ello puedes utilizar autoafirmaciones (Meinchembaum, 1987), como estos ejemplos:

- Me voy a mantener centrado en el presente. ¿Qué debo hacer? Contestar las preguntas del examen. He estudiado, no tengo que tener problemas.

-Cuando llegue el estrés, haré una pausa para respirar y relajarme.

-Empezaré a contestar y la ansiedad disminuirá en unos minutos.

-No voy a tratar de eliminar la ansiedad, sino de mantenerla en proporciones adecuadas...

Recomendaciones para rendir ante un examen

■ Duerme suficientemente la noche anterior. Deja todo preparado. Practica ejercicios de respiración o relajación que ya sepas.

■ Lee detenidamente el examen. Fíjate en las instrucciones dadas: tiempo, posibilidades de respuestas...

■ Elige las preguntas que estás seguro que puedes hacer bien (si puedes elegir). Decide en que orden vas a contestarlas. Empieza por las importantes o que más puntúan.

■ Distribuye el tiempo entre las preguntas.

■ Escribe algunas notas en las preguntas que no te de tiempo. Procura no dejar nada en blanco.

■ Escribe rápido con buena letra, orden y limpieza.

■ Lee con atención el examen antes de entregarlo.

Y después de septiembre, ¿qué?

Quizás sea buen momento para pararte a reflexionar sobre los motivos que te han llevado a tener que examinarte en septiembre. Analizar los errores es la mejor manera de aprender de ellos y así poder buscar soluciones alternativas.

Al pensar en suspensos, todos pensamos automáticamente en tener que estudiar más, ya que ésta es la solución más fácil y rápida, pero ¿puede ser que la manera de estudiar no sea la correcta? ¿puede que no sepas estudiar? ¿puede que te hayas estado esforzando y aun así hayas suspendido por no tener un nivel de concentración adecuado?

Existen numerosos estudiantes que aun echándole ganas y millones de horas, sus resultados no van acorde con sus esfuerzos. Por lo tanto, cabe reflexionar sobre qué otros aspectos pueden estar influyendo.

Esta reflexión debe ser conjunta entre padres e hijos y entre todos valorar si es cuestión de método de estudio, de exigencia (por exceso o defecto), de una baja autoestima y autoconfianza, o si hay otros asuntos que te preocupan más. En caso de no encontrar el motivo, o soluciones por vosotros mismos, lo mejor es pedir ayuda y consejo a un profesional.

RECUERDA: ANÁLISIS, PLANIFICACIÓN Y COMPROMISO SON CLAVES PARA EL ÉXITO