



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

### *Los Exámenes me dan "Ansiedad"*

Comenzó una nueva etapa en tu vida como estudiante. Tu admisión al Recinto es el inicio de una nueva meta profesional. Durante los años previos, has trabajado arduamente y has logrado salir exitoso en tus proyectos académicos. Cada vez más cerca de tu meta final. A su vez, cada vez más arduo el trabajo académico y las exigencias para cumplir con lo esperado como estudiante.

Como parte de las nuevas tareas, te topas con trabajos diarios, grupales, presentaciones orales, las esperadas experiencias clínicas en tu área de preparación y los exámenes. Esta parte de los cursos que en ocasiones suele provocar mayor ansiedad y dificultad, no por la falta de conocimientos y preparación, sino por el estado de ánimo que te provoca este tipo de evaluación. Has estado presente y activo en el curso, realizado todas las lecturas, completado todo el material y entiendes que dominas el tema a ser examinado. Pero llega el día del examen y de repente, te quedas completamente en blanco, como si estuvieras bloqueado, o te pones tan nervioso que eres incapaz de responder a esas preguntas que te sabías la noche anterior.

¿Te parece familiar esta situación?... Si es así, es probable que estés experimentando lo que llamamos "ansiedad ante los exámenes". Un tipo de ansiedad de ejecución que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. Cierta dosis de ansiedad puede ayudar a ponerte alerta y a mantener un rendimiento alto mientras haces el examen. Pero, puede convertirse en un verdadero problema cuando no se pueden controlar los nervios a fin de concentrarse en las preguntas del examen y dar lo máximo de sí misma/o. Por eso, es importante estar atentos y poder identificar si este sentimiento es de ayuda o te limita.

#### **Algunos consejos para manejar la ansiedad y salir mejor en tus exámenes:**

1. Cuida tu salud, descanso y alimentación. Es importante tener una buena nutrición, dormir bien y mantener tu cuerpo sano y activo. Un poco de ejercicio a la semana te ayuda a sentirte mejor además de ser una excelente herramienta para manejar el estrés.
2. Prepárate bien en la materia en la que vas a ser evaluado. No dejes todo para último momento. Tratar de memorizarte todo la noche antes no facilita el aprendizaje adecuado.
3. Llega temprano y preparado al examen. Llegar a tiempo y con todo lo necesario para tomar el examen minimiza la ansiedad por pequeños detalles de último momento.
4. Durante el examen administra el tiempo que tienes para responder. Lee todas las instrucciones y comienza primero con las preguntas fáciles. Esto facilitará más energía y tiempo en las partes difíciles.
5. Organiza los pensamientos antes de escribir. Contar con un plan o estructura te ayudará a sentir más confianza mientras escribes.
6. Respira hondo y libera esa tensión cuando exhales. Este ejercicio te facilita manejar esa ansiedad que sentimos en el pecho.
7. Mantén una actitud positiva ante el examen. No dejes que los pensamientos negativos te roben la confianza y tranquilidad. Piensa que has estudiado bien y con tiempo por lo que estás preparado para la evaluación. Dejar que pensamientos tales como "me va a salir mal", "me voy a colgar", invadan tu mente puede bloquear y traicionar tu confianza.
8. Busca ayuda si reconoces que este sentimiento está imposibilitando una labor de excelencia en tus estudios.

Estas estrategias no eliminarán completamente la ansiedad, pero si pueden ayudar a que ese estrés sea de un nivel adecuado, útil para una buena ejecutoria y que puedas utilizarlo en beneficio de tu trabajo. Has llegado aquí por tu esfuerzo y tu capacidad. Tienes todos los elementos necesarios para continuar siendo exitoso.

María M. Hernández Maldonado, PhD.

Sicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI

787-758-2525, Ext. 5209/5210/2016

Núm. 89  
08-30-2013

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

