

5. Continúa con la tarea reforzándote que estás haciendo lo mejor que puedes y cumpliendo con una responsabilidad propia de tu trabajo como estudiante.
6. Deja las preguntas que no recuerdas bien para lo último. Trata de asociar los datos. No dejes ninguna pregunta sin contestar.
7. Toma tu tiempo, no te preocupes si otros terminan primero. Si haz dividido tu tiempo, no importa si eres el último en entregar el exámen. No estas compitiendo con nadie. Es tú trabajo y tú lo sabes hacer bien.

E. Después del Exámen

1. Toma un descanso.
2. No compartas con los demás sobre lo que debió o no debió hacerse
3. Hiciste tu mejor esfuerzo y tu mejor trabajo.
4. Si no saliste como esperabas tendrás oportunidad de hacerlo en la próxima ocasión. Acuérdate que mientras estudias estás expuesto a tomar exámenes. “Hay que aprender a tomarlos con mucha miel y azúcar en vez de limón y vinagre...”
5. Una vez obtengas tu calificación, si saliste bien felicítate y si no, también reconoce tu esfuerzo. Habla con tu profesor y explora las áreas en las que debes mejorar o aclarar dudas. Siempre hay oportunidad para mejorar; no justifica el gastar las energías en el miedo y el temor.



Septiembre 2004

Preparado por

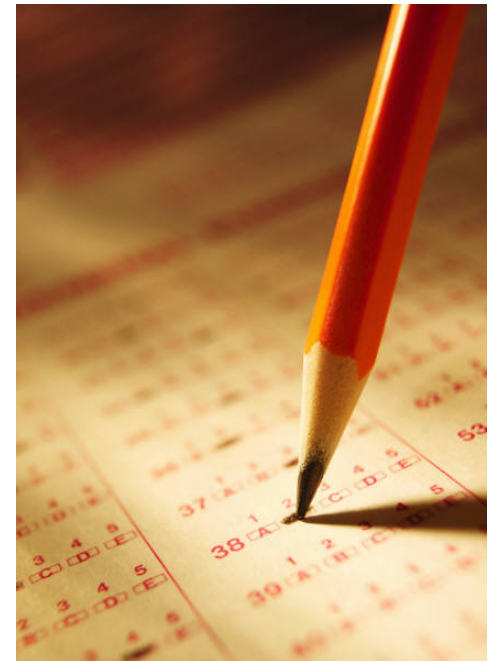
Georgina Bueno
Trabajadora Social

A: sgg/manejoansiedad



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras

MANEJO DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES



**DEPARTAMENTO DE CONSEJERIA
PARA EL DESARROLLO ESTUDIANTIL**

El Manejo de la Ansiedad ante los Exámenes

“La ansiedad ante los exámenes es el miedo a fracasar. El miedo es la turbación del ánimo que impide pensar y razonar ordenadamente”.

Es posible que las tensiones que experimentes al momento de contestar un examen se deba a que:

1. Consideras que no estás lo suficientemente preparado para contestarlo.
2. A pesar de dominar el material tengas poca confianza en ti mismo.
3. Desconozcas las técnicas de cómo contestar los diferentes tipos de exámenes.

Ante tales consideraciones debes recordar que:

1. Eres inteligente.
2. Tienes el deseo de superarte, es por eso que estás estudiando.
3. Haz experimentado el éxito académico, razón por la cual pudiste ingresar a la universidad.
4. Debes reconciliarte contigo mismo y aceptar que los exámenes es uno de los métodos que el sistema educativo utiliza para medir tus conocimientos y aprendizaje.

Por tal razón, la alternativa más censata es tomar las medidas preventivas para no permitir que un examen altere tu estado de ánimo “Es cuestión de aprender a jugar este juego y ganarlo...”

Las siguientes sugerencias son algunas de las alternativas que puedes considerar ante este reto de tomar exámenes y salir bien.

A. Antes del Examen

1. Asegúrate de el tipo de examen y de el material a cubrir.
2. Haz un programa de estudios para prepararte.
3. Separa una hora diaria aparte, solamente para estudiar para exámenes.

4. Trata de estudiar a la misma hora y en el mismo lugar. Eso te ayudará a concentrarte más rápido.
5. Empieza a prepararte desde el mismo día que te anunciaron el examen, o si es posible antes.
6. Distribuye la cantidad de material equitativamente por días, de tal manera que dos días antes del examen ya estés preparado.
7. Cada día al estudiar el material correspondiente, empieza repasando lo que estudiaste el día anterior. Así establecerás una secuencia e irás integrando, reforzando lo aprendido y no lo olvidarás. Ejemplo el segundo día de estudio repasarás lo del día anterior, el tercer día repasarás lo del tercero y segundo, el cuarto lo del primero, segundo y tercero y así sucesivamente.
8. El día antes del examen haz un repaso general de todo lo que haz aprendido.
9. El día antes del examen desarrolla un actividad recreativa que te relaje y acuéstate a dormir temprano en la noche con la convicción de que responsablemente te preparaste con anticipación para el examen.

B. El Día del Examen

Este debe considerarlo como otro día cualquiera con una tarea rutinaria como lo son los exámenes. Esto te ayudará a aceptar esta responsabilidad con normalidad liberando tensión y angustia.



Considera las siguientes sugerencias:

1. Toma un buen desayuno o un buen almuerzo, según sea el caso. No comas ni poco, ni demasiado.
2. Procura no repasar el material con otros compañeros antes del examen, pueden confundirte. Repasa solo sintiéndote tranquilo y en paz.
3. Haz algún ejercicio de relajación.
4. Establece un diálogo interno contigo donde te refuerces que haz cumplido responsablemente con prepararte y confías en tí de que sabrás demostrar lo aprendido.
5. Lleva contigo los materiales necesarios.
6. Llega temprano al lugar del examen y busca un lugar donde te sientas cómodo.

C. Al Empezar el Examen

1. Haz algún ejercicio corto y sencillo de respiración y relajación.
2. Piensa que estarás desarrollando una actividad rutinaria, pero necesaria y de responsabilidad; medirá tu conocimiento, pero no necesariamente tu inteligencia. Tampoco tu valor y capacidad como ser humano.
3. Piensa que harás lo mejor pero en todo caso, si no sales como esperabas, el mundo no se acabará por eso, seguirás valiendo lo mismo como persona. Habrá otras oportunidades. Pero lo más importante es tu salud mental y tu buen estado emocional.

D. Durante el Examen

1. Empieza leyendo bien las instrucciones y una lectura rápida y general a todo el examen.
2. Divide el tiempo de acuerdo al valor de cada pregunta.
3. Empieza contestando primero las preguntas más fáciles y las que sabes mejor.
4. Cada 20 minutos, más o menos, descansa tu mente. Práctica algún ejercicio corto de relajación de 2 a 3 minutos. Mira cosas que te relajen.