

Ansiedad en los exámenes, el enemigo a batir

■ A. MUÑOZ | UAB | FOTO: P. BARRÓN
El 60% de los alumnos llega a padecer ansiedad académica en estas fechas ante los inminentes exámenes.

Este estado patológico, lejos de ser una broma, puede llegar a manifestarse físicamente con síntomas como vómitos, palpitaciones, dificultad para respirar, sudoración excesiva... Aunque los expertos coinciden en algo: "si consigues no pensar, aun con los nervios, una vez te concentras desaparecen". Y no se trata de una terapia budista, sino de algunos consejos que los expertos Guillermo Ballenato (Asesoría de Técnicas del estudio Universidad Carlos III) y Fernando Rubio (*Manual práctico para la prevención y reduc-*

ción del estrés en los exámenes y pruebas orales) proporcionan en estos tiempos difíciles:

- **Planificación, preparación y autocontrol.** Son los tres pilares del sabio. Es muy importante controlar los pensamientos negativos y ayudarse de repasos finales. El aprendizaje debe ser activo y positivo, y frases como "voy a suspender" deben ser borradas del mapa.
- **Confianza en las capacidades de cada uno.** El uso de vitaminas o café aumentan la excitación y no propiamente la capacidad de estudio.
- **Olvidarse del atracón de la víspera del examen.** Es mejor realizar un repaso esquemático, punto por punto, sin desarro-



llar, que puede realizarse con Post-its.

- **Realizar autoexámenes.** Ponerse en la piel del profesor es analizar la materia de manera activa y crítica.
- **Cantar una canción que te guste camino del examen.** Relaja y proporciona esa dosis de humor necesaria para bajar la tensión.
- **Respiraciones, estiramientos con los ojos cerrados y balanceos de cuello.** La concentración y los nervios son algo psíquico y, por lo tanto, controlable.
- **Llegar puntual al examen, pero con tiempo, evitar hablar con otros alumnos, especialmente con personas nerviosas, y leer los apuntes antes del examen.** Es fundamental sentirse seguro.