



ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



¿Alguna vez has sentido que has hecho todo lo posible por llevar al día una materia, pero llega el día de examinarte y comienzas a sentir que no es suficiente?

La ansiedad ante examinarse es un tipo de ansiedad de ejecución, una sensación que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o existe una gran presión por hacer las cosas bien.

Podamos sentir un nudo en la garganta, se nos revuelve el estómago, nos duele la tripa o incluso la cabeza. En ocasiones, si la sintomatología es muy fuerte podemos llegar a vomitar e incluso desmayarnos.

¿Qué la provoca?

Todo tipo de ansiedad es una reacción ante la **anticipación de algo estresante**, que afecta tanto al cuerpo como a la mente.

¿Qué personas son más proclives a tener ansiedad ante los exámenes?

Aquellas personas más perfeccionistas, con miedo a fallar o a no sentirse lo suficientemente válidos mediante el resultado. NO tiene tanto que ver con cuánto me lo he preparado, sino como me encuentro y me enfrento ante ello.

¿Qué puedes hacer?

- **Utiliza un poco de estrés a tu favor:** El estrés es el mecanismo de aviso de tu cuerpo, en este caso de que hay una tarea por realizar.
- **Prepárate bien el examen.:** Es muy importante tener unos buenos hábitos y técnicas de estudio.
- **Controla tus pensamientos:** Fíjate en cualquier mensaje negativo que te puedas estar enviando a ti mismo sobre el examen.
- **Acepta tus errores.**
- **Cuida tu interior:** aprende formas de tranquilizarte y de relajarte cuando estés tenso o ansioso.
- **Cuida de tu salud:** Controla tus ritmos de sueño, ejercicio físico y alimentación.
- **Pide ayuda.** Desde el rincón de psicología contamos con amplia experiencia en estos aspectos.