



## 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.