



La **ansiedad o estrés** es una respuesta del organismo ante situaciones de amenaza.

Ante los exámenes, la **ansiedad excesiva reduce el rendimiento porque nos impide rendir según nuestras verdaderas posibilidades y puede condicionar el futuro éxito escolar cuando no se corrige la situación.**

Los exámenes pueden ser una situación estresante por varios motivos:

- Tienen un tiempo limitado
- Existe presión social o familiar sobre el rendimiento
- Requieren un esfuerzo especial
- Se dan en un contexto en el que otras personas pueden contagiar la ansiedad

Los **síntomas** del estrés pueden ser

- ✓ **Fisiológicos:** aceleración del latido cardiaco, sequedad de boca, excitación o nerviosismo, sudoración, molestias gástricas, dolor de cabeza, irregularidades del sueño...
- ✓ **Psicológicos:** pensamientos negativos sobre la situación, preocupación excesiva, irritabilidad.
- ✓ **Conductuales:** evitación de actividades (por ej.: no asistir a un examen por temor a fracasar)

## Para controlar el estrés

1º **Preparar bien el examen.** Si se ha estudiado, es más fácil enfrentarse a ellos con seguridad y estar más relajado/a.

2º **Relajación,** tanto cuando se estudia como en el momento de realizar el examen.

- relajación muscular
- ejercicios de respiración profunda
- imaginación temática: pensar en cosas relajantes y en lugares tranquilos y agradables.

3º **Auto-instrucciones de afrontamiento positivas.** Se trata de cambiar los pensamientos negativos ("no podré hacerlo", "no me lo sé"... ) por otros positivos ("esto no va a poder conmigo", "voy a ver qué puedo hacer", " si me tranquilizo lo podré conseguir" ... )

4º **Control de los estímulos estresantes:**

- No hablar con compañeros que están nerviosos antes del examen.
- NO tomar café o estimulantes.