

Ansiedad por los Exámenes

Le sudan las palmas de las manos y las rodillas le tiemblan? Se acelera su corazón y su estómago se revuelve? Usted tiene mucha compañía! Aquí hay unas cuantas sugerencias para contribuir a que baje su nivel de estrés:

1. Duerma bien la noche antes de la prueba.
2. Tome un desayuno nutritivo con proteínas y poca azúcar.
3. Vaya preparado con los materiales que va a utilizar (lápices, etc.)
4. Vaya a su ritmo – no se detenga en una aseveración – continúe con las que puede contestar con mayor facilidad.
5. Piense en mensajes positivos – “Tomaré esta prueba con calma y haré lo mejor que pueda”.
6. Periódicamente relaje su cuello y hombros.
7. Permítase cometer errores (los errores **NO** lo hacen fracasar como persona).
8. Piense en algo relajante (ej: olas en la playa, música pausada y agradable, etc.) si comienza a sentirse abrumado.
9. Respire profundo y SONRIA.
10. Sea flexible con sus técnicas para determinar las contestaciones.
11. Evite cambiar las contestaciones cuando ya la prueba ha finalizado.
12. La ansiedad (adrenalina) permite un mejor desempeño!
13. Recuerde que los que padecen más de ansiedad por los exámenes usualmente tienen menos de qué preocuparse.
14. Ofrézcase una recompensa por su duro trabajo, esfuerzo y preparación.
15. BUENA SUERTE!

Por: Kim Martin, Ed.S
Psicóloga Escolar

Traducido por:
Gretchen M. Cabranes, M.A.
Bilingual School Psychologist
Polk County School District, Florida