

Cómo afrontar el nerviosismo y la ansiedad ante los exámenes

Muchos estudiantes tienen miedo cuando se acerca un examen. Puede tratarse de un examen de clase en la escuela o, más adelante, por ejemplo, el examen del carné de conducir. Los niños o jóvenes se ponen entonces muy nerviosos y temen olvidar lo que han aprendido o haber aprendido algo equivocado. Una buena preparación puede ayudar a aliviar parte del nerviosismo.

He aquí algunos consejos de los alumnos:

“A veces me pongo nervioso justo antes o durante una prueba o examen de clase o incluso tengo un poco de miedo. Entonces me calmo y para ello...”

- ... coloco las manos sobre el estómago, respiro profundamente varias veces y siento mi respiración.
- ... me digo a mí mismo que puedo hacerlo todo.
- ... no intento hablar con mis amigos de lo que he aprendido; de lo contrario, me pongo nervioso/a, inseguro/a o me entra el pánico.
- ... bebo un poco de agua.
- ... hago estiramientos, siento el contacto con el suelo.
- ... hago algunas muecas, sonrío o bostezo.
- ... recuerdo mis habilidades y puntos fuertes.
- ... recuerdo un momento, una situación en la que estaba relajado.
- ... me digo: “Eso es miedo escénico y es completamente normal. Mi cuerpo está demostrando que está listo para rendir”.
- ... llevo encima un amuleto de la suerte (por ejemplo, un pequeño peluche). Eso me da una sensación de seguridad.
- ... chupo un trozo de glucosa para “alimentar el cerebro”.

Hable con su hijo y tranquilícelo diciéndole que si el resultado no es tan bueno no se acaba el mundo y que siempre hay otra forma de alcanzar sus objetivos. ¡Dele ánimos!