



Estrategias para afrontar mejor los exámenes de febrero

01/02/2011

*** El Gabinete Psicopedagógico es un servicio del Vicerrectorado de Estudiantes de la UGR, que ofrece asesoramiento personal, académico y vocacional a la comunidad universitaria, en especial a los estudiantes**

Desde el Gabinete Psicopedagógico (GPP), servicio perteneciente al Vicerrectorado de Estudiantes de la UGR, en el que se ofrece asesoramiento personal, académico y vocacional a la comunidad universitaria, en especial a los estudiantes, se presentan una serie de estrategias que pueden servir de orientación para afrontar mejor los exámenes de febrero:



Recomendaciones generales

- Respetar tu horario habitual de sueño.
- Cuidar tu alimentación, es recomendable comer poco y a menudo.
- Dedicar tiempo a descansar y hacer alguna actividad que te guste (pasear, practicar algún deporte, escuchar música...)

Mientras estudias

- Asignar el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas que necesites antes del examen (Ej., revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas, etc.).
- Revisar frecuentemente el material. Así aumentarás la confianza en ti mismo.
- Establecer metas de estudio y afrontarlas de una en una para no saturarte.

- Si te sientes nervioso, trata de relajarte con alguna de las siguientes técnicas:
 - Respiración abdominal. Ésta consiste en respirar pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.
 - Tensa y relaja diferentes grupos musculares. Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos seguidamente.
 - Si aparecen pensamientos que te distraigan y recurrentes que amenazan tu concentración y/o autoestima (Ej., "voy a suspender", "no me va a dar tiempo", "no voy a ser capaz", etc.), puedes sustituirlos por respuestas racionales (Ej., "tengo la capacidad de aprobar", "sólo necesito trabajar más", etc.) pensamientos que te ayuden a manejar el estrés (Ej., "un poco de activación me puede ayudar", "así lo haré lo mejor que pueda", etc.) y pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado (Ej., "puedo responder a la pregunta si elaboro la respuesta en pequeños subapartados"). Si estas estrategias no te funcionan, anota los pensamientos en un papel y sigue trabajando bajo la "promesa" de que después te ocuparás de ellos.

Antes del examen

- Llega con tiempo suficiente para sentarte en un sitio en el que estés cómodo.
- Evita encontrarte con gente que pueda hacerte dudar sobre tu preparación.
- Cuando recibas el examen, lee las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente.

Durante el examen

- Algunas de las técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas.
- Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.
- Pregunta al profesor las dudas que te surjan durante el examen.

- No te apresures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.
- Piensa antes de escribir, traza un esquema para ordenar las ideas y para no olvidar aspectos importantes que hay que tratar.
- Redacta con brevedad y precisión, comienza por conceptos claves y desarróllalos; si es preciso, justifica la respuesta.
- Cuida la presentación, limpieza, orden y ortografía: son indispensables.
- Asegúrate de haber respondido a las preguntas que querías responder.
- Date algún capricho tras el examen, si lo crees oportuno.

Algunos puntos esenciales para manejar la ansiedad son los siguientes:

- Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad. Este paso es necesario para hacerle frente y, con ello, ir incrementando día a día tus habilidades para manejarla. Si evitas asistir a un examen por el miedo a quedarte en blanco estás comprometiendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento adecuadas. No olvides que es un proceso gradual, que irás afianzando en los sucesivos exámenes.
- Detecta con la mayor premura posible las reacciones que componen tu respuesta de ansiedad. Para ello, puedes ayudarte de la información que aparece en el tema “Ansiedad ante los Exámenes” de la Guía Psicopedagógica para Estudiantes y Profesores Universitarios en el EEES.
- Desarrolla estrategias para hacerle frente. Por ejemplo, practica la respiración abdominal para impedir que la ansiedad aflore y prospere.



Para ampliar información se recomienda consultar detenidamente la “Guía psicopedagógica para estudiantes y profesores universitarios en el EEES”. Para conseguir un ejemplar de la misma es necesario pasarse por las instalaciones del

GPP, disponible en la Web:

http://www.ugr.es/~ve/gpp/index.php?dir=guia_estudiantes_profesores_universitarios_EEES

Para más información consultar: www.ugr.es/local/ve/gpp

Contacto: Gabinete Psicopedagógico. Vicerrectorado de Estudiantes. **Universidad de Granada**. Telef. 958 246 388. Correo elec:

LINK: --LOGIN--ea773a826dc8fa1524f46e19173adaefugr[dot]es -> --LOGIN--ea773a826dc8fa1524f46e19173adaefugr%5Bdot%5Des . Hospital Real (entrada por aparcamientos de C/ Ancha de Capuchinos, primer edificio a la izquierda).

- **FORMULARIO DE PROPUESTA DE ACTIVIDADES - NOTICIAS**
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube**

<http://secretariageneral.ugr.es/>