

# Aprendé a reducir el estrés previo a un examen

lunes, 06 de febrero de 2017

Existen distintos tipos de estrés. No todos ellos son negativos ya que también existe un tipo de nerviosismo que es adaptativo. Así ocurre, por ejemplo, con ese nerviosismo que sentís antes de un examen, según publica el portal <https://www.formacionyestudios.com/>. En realidad, este tipo de estrés desaparece tras realizar la prueba. Pero el tiempo que dura esta inquietud, tiene una función de adaptación. No solo a nivel física, sino también, emocional. Es decir, este estrés te activa para dar lo mejor de vos mismo ante esta prueba.

Por esta razón, es conveniente que comprendas la lógica de tus propios sentimientos para entender que pretender reducir el estrés a cero en este tipo de circunstancia es prácticamente imposible. El estrés positivo es un síntoma de interés por superarte.

Durante los momentos previos a un examen, intentá concentrarte en vos. No hagás llamadas de teléfono, ni mensajes de whatsapp en ese momento. Podés ponerte más nervioso todavía como consecuencia de la atención dispersa.

## Consejos para reducir el estrés

1. El día previo a un examen es recomendable que te acuestes temprano para descansar. Además, para silenciar la mente, podés realizar relajación a través del control de la respiración. Esta rutina te ayuda a destensar todo el cuerpo.

2. Intentá dejar el menor número de detalles abiertos a la improvisación del último momento. Por ejemplo, el día previo al examen colocá en tu mochila el material que necesitás llevar al instituto o la universidad. Prepará también el almuerzo que tomarás a media mañana. Y colocá en el armario, la ropa cómoda del día siguiente.

3. Intentá enfocarte en tus fortalezas personales para hacer un buen examen. Y si has estudiado y has preparado la materia, confiá en los resultados de tu esfuerzo. Si sos consciente de que no has estudiado tanto como te gustaría, asumilo de un modo natural e intentá aprender para el futuro. Presentate al examen igualmente, incluso aunque sepas que te va a ir mal. Es muy útil conocer el tipo de examen que propone el profesor.

4. Intentá motivarte a vos mismo para elegir un plan de ocio que te ilusione especialmente en la fecha del examen. De este modo, después de superar la tensión que supone la prueba, sabés que tenés un premio. Esta es una buena fórmula para compensar la balanza emocional.

5. Durante el tiempo de estudio, es recomendable que trabajes en un lugar con una buena iluminación. No solo podés

estudiar en una habitación que tiene un punto de luz generalizado para todo el cuarto, sino también, puntos de luz localizados gracias a una lámpara, por ejemplo. Es fundamental cuidar la salud visual durante el tiempo de estudio.

6. Concentrate en el presente porque esto es lo verdaderamente determinante para superar ese estrés previo al examen que, como tal, tiene principio y final. Visualízate a vos mismo en el momento de hacer el examen. Intentá recrear en tu mente una situación en la que todo fluye perfectamente.