

Ayudas y recursos para exámenes



A través de los exámenes los docentes miden nuestros conocimientos adquiridos, al igual que el interés por la materia y la propia carrera en curso, lo que provoca aún más responsabilidad al momento de rendir la prueba.

Cómo combatir la ansiedad previa a los exámenes

Sin duda uno de los principales factores que nos juegan en contra a la hora de rendir un examen, es la ansiedad.

Se puede manifestar de varias maneras, pero dentro de los síntomas más comunes está la pérdida del sueño los días previos a rendir el examen, pérdida de apetito y no es raro sentir trastornos digestivos.

También puede provocarnos palpitaciones, desconcentración y un sin fin de síntomas que pueden aparecer, los que varían según la persona.

He aquí unos consejitos para saber como manejarla:

Hemos visto que uno de los principales problemas que enfrentamos cuando estamos ansiosos es la desconcentración, por eso debemos de explotar al máximo las técnicas para fijar nuestra memoria visual.

Subrayar, colorear los apuntes, hacer esquemas y resúmenes son técnicas que podrán ayudar a la hora de querer hacer rendir el estudio, y nos ayudarán a que el tiempo que dediquemos a estudiar sea fructífero.

Es importantísimo que llegado el día del examen vayamos con la mente positiva, reforzando los conocimientos que hemos adquirido hasta el momento y pensando que "sí podemos hacerlo". Anteponer nuestros pensamientos positivos a un pensamiento

negativo hace que tengamos la capacidad de anticiparnos a la ansiedad y a la negatividad y cambiemos nuestra actitud, logrando ser optimistas y proactivos. Leer con detalle y tranquilos las preguntas del examen y comenzar por lo que nos resulta más complicado, suele ser una buena técnica para comenzar, ya que a medida que vamos avanzando adquirimos confianza.

Hay muchas técnicas de relajación que son sumamente efectivas, y una de ellas muy sencilla que se recomienda incorporar para estas y otras situaciones es la técnica de respiración y relajación.

El respirar de forma pausada y profunda y aflojar los músculos del cuerpo, suele ser una gran técnica para lograr la calma y la armonía de nuestro cuerpo.

Copyright © 2008 Portal Universia S.A. Todos los derechos reservados. <http://www.universia.net>