Técnicas de relajación para concentrarse durante un examen.

Los nervios, la emoción, la ansiedad y hasta el miedo pueden jugarnos una mala pasada a la hora de realizar un examen, porque impiden que podamos concentrarnos. A veces no importa lo bien preparado que se esté, si se permite que las emociones se apoderen de nosotros tendremos dificultades para realizar esa prueba.

Aplicar técnicas de relajación puede ayudarnos mucho.

Además de tener un buen descanso, dormir bien y comer adecuadamente, aplicar técnicas de relajación ayudará a calmar los nervios provocados por la incertidumbre y la responsabilidad. Dedicar unos minutos a calmarse cuando se detectan signos de estrés y ansiedad ayudará a resolver mejor la prueba, esto sin dejar de lado la buena preparación previa con la materia.

A continuación, te ofrecemos cinco técnicas sencillas de relajación para lograr concentrarse durante un examen.

1. Preparate para la prueba: cuando nos preparamos para un examen, además de estudiar, es muy efectivo ensayar el examen. Para eso podés hacer simulacros de examen en solitario o en grupo, o pedirle a alguien de confianza que te haga preguntas o te escuche explicando la materia. Además, esto te ayudará con la preparación emocional para la prueba, que es tan importante como aprender el contenido, saber desarrollar los temas o resolver los problemas.
2. Ensayá en positivo: gran parte del problema de los nervios ante un examen es el miedo al qué pasará si no sacamos nota suficiente. Esa desconfianza alimenta la ansiedad, por eso es importante que pensés en positivo, pensá en el éxito y visualizate haciendo el examen tranquilo. Para eso, relajate y cerrá los ojos. Respirá, inhalando profundamente y exhalando lentamente. Empezá a imaginarte haciendo el examen. Estás relajado (a) y tranquilo (a); te sentís bien. Observate terminando la prueba y permítete unos momentos para disfrutar de la sensación de estar relajado.
3. Poné en práctica estrategias para controlar tus nervios: es necesario que aprendas estrategias para tomar el control el estrés y la ansiedad que te produce el enfrentarte a un examen. Para eso, podés ensayar el siguiente método para relajarte y recuperar el control.
   1. Primero, concentrate en tus nervios y en tu sensación de ansiedad. Dale un valor entre uno y diez.
   2. Después, respirá, inhalando profundamente y exhalando todo lo despacio que podás, aumentando progresivamente el tiempo de exhalación.
   3. A medida que respirás, imaginá cómo ese valor que le has dado a tus nervios va bajando.
4. Organizate antes de empezar la prueba: realizá tus ejercicios de respiración, pensá en positivo y animate a vos mismo. Después, lee todas las instrucciones del examen, distribuí el tiempo para cada ítem y no te agobiés si algo, en un principio, te parece difícil. No olvidés guardar unos minutos finales para repasar la prueba y ver que no te falte nada de resolver.
5. Si es posible, comenzá por lo más fácil o lo que mejor sepás, respetando el tiempo que le has asignado a esa parte. Dejá lo más difícil o lo que te resulte más complejo para el final. A medida que vayás completando ítemes te sentirás más lleno de energía y libre de estrés. En cualquier caso, respetá los tiempos, esto te permitirá mantener el control.

Pase lo que pase, no es el fin del mundo: si bien es cierto, los exámenes son una gran responsabilidad y el resultado puede determinar nuestro futuro, abrirnos y cerrarnos puertas, sin embargo, pase lo que pase, no es el fin del mundo, y eso es algo que tenés que grabarte en la mente. El mundo no se acaba en ese examen. Pase lo que pase, siempre tendrás opciones. Obsesionarte solo te va a perjudicar. No te preocupés por lo que no podés controlar y centrate en hacerlo lo mejor posible.

Vos sos lo más importante mientras haces un examen y te podés controlar, así que dejá de preocuparte por lo que no está en tu mano.