

El temor a los exámenes

A veces, el temor al examen es tan intenso que los estudiantes se paralizan y no pueden prepararse lo suficiente para pasar la prueba. Algunos consejos para tener éxito en un examen, basándome en mis conocimientos teóricos y vivenciales sobre el tema, son:

Prepararse técnicamente

Contar con más de los conocimientos necesarios para aprobar. Esto implica comenzar a estudiar con mayor tiempo de anticipación. Tener una actitud "curiosa": deseo de adquirir más conocimientos mientras se estudia, de hacerse preguntas; lo que hace que el tema se comprenda mejor y que se pueda llegar a la situación de evaluación con mayor seguridad.

Prepararse psíquicamente

La mayoría de las personas que fracasan en los exámenes no están preparadas psíquicamente para la situación, la cual los sobrepasa. Esto se hace de la siguiente manera:

- Despojar al examen de tanto valor, eliminar fantasías (inconscientes o no) de aniquilación que lo acompañan. Se trata solo de un examen, no de una prueba de vida o muerte.
- Disminuir el miedo: transformar el temor irracional en moderado.
- Reflexionar sobre la idea: "nada malo puede pasarme salvo desaprobación, en cuyo caso existe una solución." Por lo tanto, no temer, lo peor que puede pasar es reparable. De esta manera, la seguridad adquirida por los saberes adquiridos y por la actitud mental aumentan la confianza convirtiendo al examen casi en una fiesta.

Lic. Solana Ini