

## PARA EVITAR LOS NERVIOS ANTE LOS EXAMENES

Por lo regular siempre estudiamos unos días antes del examen, y si no es así, estudiamos el día antes, lo que provoca que estemos temerosos de ellos y de las consecuencias que pueda traer al suspenderlo, o no alcanzar la nota que esperabas. En otros casos es el propio nivel de exigencia que tienes el que te lleva a estas situaciones descontroladas de nerviosismo ante los exámenes por miedo a no rendir como tu mismo, o tus familiares, esperan de ti.

Es por ello que mejor te invitamos a seguir las siguientes reglas para presentarte a los próximos exámenes:

- 1. Se puntual y evita los retrasos:** Llega al examen tranquilo y despierto, es necesario que estés unos minutos antes con el fin de que te puedas organizar y estar listo. Llegar con mucha antelación o justo antes de empezar el examen solo inciden en aumentar y facilitar que el nerviosismo se apodere de ti. No te muestres tenso y deja de preocuparte por el posible fracaso, concéntrate en lo que se te pide.
- 2. Evita el temor:** Si encuentras alguna pregunta de la cual no te acuerdes de la respuesta, déjala un momento y continua resolviendo las demás cuestiones. Posteriormente vuelve a ella. Recuerda que algunas veces existe algún lapsus en la memoria que necesitará de reorganizarse.
- 3. Lee las instrucciones:** No cometas errores debido a la mala interpretación de las indicaciones en el examen, asegúrate de haber entendido bien lo que leíste.
- 4. Planifica el tiempo:** Lee todo el examen antes de empezar y trata de dedicarle el tiempo adecuado a cada parte del cuestionario, así podrás resolver todas las preguntas adecuadamente.
- 6. Aclara preguntas.** Esto es con ayuda del profesor, si la pregunta resulta confusa o rara.
- 8. No te apures.** Utiliza todo el tiempo que tienes disponible para realizar el examen. Si alguien termina antes que tu no te asustes, organiza tu tiempo para que hagas bien tu examen.
- 9. Repasa.** Nunca intentes ser el primero en salir del examen, si ya terminaste comprueba y corrige, invierte el tiempo en afinar la respuesta y corregir errores.