



La lección

¿Cómo gestionar emocionalmente un examen?

Por Antonio Crego Díaz

Profesor de la Universidad a Distancia de Madrid

Las calificaciones que obtienen los estudiantes aparecen, en alguna medida, asociadas a la gestión de las emociones como el estrés, que pueden aparecer durante los exámenes, y al grado en que se perciben como eficaces o competentes para solventar las evaluaciones.

Es necesario prestar atención a los aspectos emocionales implícitos en el rendimiento académico y en la preparación de exámenes. Por esta razón, hay una serie de consejos que pueden ayudar a la buena ges-

ción de las emociones ante los exámenes.

Uno de ellos es la preparación emocional. No basta con conocer los contenidos de la asignatura, también hay que prepararse emocionalmente para hacer el examen, tomar conciencia de los pensamientos y emociones que tenemos ante la prueba. Ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones, sin evaluarlos, aceptando que es normal estar nerviosos o inquietos.

La organización es otra de las claves antes de un examen. Podemos incrementar la sensación de control y reducir el estrés si organizamos aspectos como la planificación del tiempo y el esfuerzo, y adecuamos el método de estudio a las características de la prueba y de la materia.

En tercer lugar, es aconsejable el apoyo de los docentes para la preparación del examen, el apoyo de otros estudiantes, el intercambio de opiniones y la visión positiva de la propia capacidad.



REDUCE EL ESTRÉS

“Los exámenes no son evaluaciones definitivas con consecuencias catastróficas si la cosa sale mal. Son simplemente un paso más en nuestro proceso de aprendizaje y de desarrollo”.