

Ansiedad ante los exámenes, plan por fases

Lee la tarjeta de la fase en la que estás y sigue los pasos. Al final hay una tabla para registrar cómo te fue en cada examen real.

1. La semana antes

Llegar bien preparado, que es lo que menos espacio deja a los nervios.

1. Estudia con práctica de recuperación. Cierra el material y trata de explicar o escribir lo que recuerdas.
2. Reparte el estudio en varios días cortos; una sola sesión eterna rinde menos.
3. Simula el examen una vez, con tiempo medido y sin apuntes.
4. Acuéstate a una hora parecida todos los días de esa semana.

2. La noche anterior

Cerrar el repaso y llegar descansado.

1. Haz un repaso corto de tus resúmenes y para. Lo que no entró hoy no va a entrar a las dos de la mañana.
2. Deja preparado desde la noche todo lo que vas a llevar.
3. Evita compararte con cuánto estudió el resto del grupo.
4. Acuéstate a tu hora habitual.

3. Los minutos previos

Bajar la activación justo antes de entrar.

1. Si las preocupaciones dan vueltas, escríbelas en una hoja durante unos minutos antes de entrar.
2. Respira lento. Inhala contando hasta cuatro y exhala contando hasta seis, durante un par de minutos.
3. Aléjate del corrillo de repaso de última hora si notas que te acelera.

4. Durante el examen

Administrar la calma y el tiempo.

1. Lee todo el examen una vez antes de empezar.
2. Arranca por lo que sabes. Eso acomoda la confianza y el reloj.
3. Si el corazón se acelera, suelta el lápiz y haz tres respiraciones lentas.
4. Controla el tiempo por bloques, sin mirar el reloj a cada rato.



5. Si te quedas en blanco

Qué hacer cuando la mente se pone en pausa.

1. Suelta esa pregunta y márcala para volver después.
2. Haz cuatro respiraciones lentas mirando un punto fijo.
3. Escribe en el borrador cualquier cosa que recuerdes del tema. Una palabra llama a la otra.
4. Vuelve a la pregunta al final con lo que haya aparecido.

6. Después del examen

Cerrar sin rumiar y aprender para el siguiente.

1. Evita la autopsia colectiva en la puerta si sabes que te hunde.
2. Anota en el registro qué técnica usaste y cuánto te ayudó.
3. Reconoce el esfuerzo de haberlo enfrentado, salga como salga la nota.
4. Si la ansiedad te bloquea examen tras examen, hablarlo con un profesional ayuda.

Algo de nervios antes de un examen es normal y hasta útil. El plan busca que los nervios no decidan por ti.



Registro de exámenes

Llena una fila por examen real para descubrir qué técnica te funciona.

Examen y fecha	Técnica que usé	Nervios antes (0-10)	Nervios después (0-10)

