

La realización de los exámenes

En otro documento hemos abordado la cuestión de cómo preparar los exámenes. No cabe duda de que, para realizar un buen examen, lo primero es prepararlo bien; no es una gracia ni una perogrullada: los bloqueos mentales, el pánico, las precipitaciones son mucho más probables y dañinos cuando el examen se ha preparado a base de estimulantes durante la última noche que si se ha seguido un plan de estudio racional y sistemático.

No obstante, incluso aunque el examen se haya preparado adecuadamente, será muy conveniente de tengamos en cuenta algunas recomendaciones a la hora de realizarlo.

Las horas previas

¿Repaso a última hora?. Muchos estudiantes consideran que un repaso a primera hora de la mañana del examen les resulta muy provechoso. En cambio, muchos especialistas estiman lo contrario: este último repaso puede servir para interferir con los contenidos ya asimilados y bien organizados. Desde luego, no intentes incorporar contenidos nuevos, ni aunque te hayas enterado a última hora; las charlas con los compañeros sobre que va a entrar, que se preguntó a otro grupo, etc. son muy útiles, pero antes.

Preocúpate más bien de haber descansado y estar relajado, de desayunar adecuadamente; si el examen es por la tarde también debes tomar un almuerzo ligero, garantizando el aporte energético pero evitando comidas copiosas.

Sé puntual; si tienes oportunidad, elige un sitio en el que te sientas cómodo y evita compañías que puedan distraerte. Preocúpate también de llevar todos los materiales necesarios y permitidos.

Durante el examen

Presta **atención a las instrucciones orales** que dé el examinador. A veces se hacen aclaraciones a las cuestiones o a los procedimientos del examen que resultan de vital importancia.

Lee con detenimiento las instrucciones escritas y los enunciados de las preguntas. Fíjate en las palabras clave y no te precipites. Presta atención a los datos que te aportan y a lo que te piden exactamente.

Distribuye el tiempo entre las distintas preguntas o apartados. No te pases mucho tiempo tratando de recordar un dato o resolviendo una cuestión concreta; si se resiste, avanza en el resto. Siempre que te sea posible, reserva incluso un tiempo para una revisión final: a menudo descubrirás algo que añadir o corregir. Aprovecha el tiempo hasta el final. No caigas en la tentación de salir cuanto antes para aliviar la tensión que te produce la situación de examen.

En preguntas de desarrollo, **antes de redactar reflexiona**, recuerda, e incluso elabora un **esquema básico**. Te será muy útil para:

- § Aliviar tensión: una vez hecho ya sabes que no te puedes quedar en blanco.
- § Evitar olvidar datos o ideas fundamentales
- § Organizar mucho mejor la información y ayudarte a redactar con claridad.

Si se te permite elegir, **empieza por las preguntas que mejor dominas**. Cuida especialmente los inicios y las conclusiones de cada pregunta. Esto influye en la fijación de la atención y en el recuerdo del lector.

Desarrolla las ideas: **demuestra que no sólo has memorizado**, sino que las has asimilado. Utiliza nexos entre los distintos apartados (Ej. Una vez definida la cuestión, pasemos a analizar sus consecuencias ...). Utiliza la terminología específica de la materia.

Cuida la presentación. Utiliza esquemas y diagramas si resultan pertinentes. Facilita la lectura con orden y legibilidad en tus escritos. Escribe en negro o azul. Sea la materia que sea, no descuides la ortografía.

Salvo que no tengas ni idea, **no dejes ninguna cuestión sin responder**, aunque sea de un modo muy general. Si de verdad te falta tiempo, expón al menos las ideas principales. No te enrolles inútilmente y exprésate con claridad. Evita los disparates.

Revisa el examen: ¿has puesto los datos de identificación que se te piden?, ¿te has olvidado alguna pregunta? Revisa cada pregunta. ¿Son lógicos los resultados?. Es una buena costumbre dejar algún espacio en blanco entre preguntas para añadir revisiones.

Situaciones especialmente problemáticas.

Los bloqueos mentales

La noche anterior el estudiante repasó determinados temas y comprobó que los conocía. Pero esta mañana, durante el examen, parecen haberse esfumado de la mente. Se esfuerza por recordar.... Inútil. Pasa por el asombro, la incomprensión, el enfado consigo mismo y hasta abandona el examen.

Los psicólogos explican el fenómeno en términos de efectos de la ansiedad sobre los mecanismos de neurotransmisión sináptica y puede ocurrir con independencia de lo bien que tengas preparado el tema, aunque no cabe duda de que una preparación intensiva de última hora es más susceptible de provocar un bloqueo que una preparación sistemática y bien organizada.

Si sufres un bloqueo mental puedes intentar utilizar las siguientes estrategias.

La regla número uno es **“que no cunda el pánico”**. El bloqueo aumenta de intensidad en un ambiente tenso. Cálmate, respira lenta y profundamente y deja que el aire salga suavemente mientras te dices a ti mismo: *relájate*. Cuando hayas completado la respiración lenta considera de nuevo la cuestión que estás tratando de recordar. Si todavía no te sale, sáltatela y vuelve sobre ella más adelante.

Un segundo método para sacar un asunto del almacén de la memoria es utilizar **asociaciones mentales**. Vuelve atrás a tus clases y apuntes y trata de recordar hechos y conceptos que estén asociados con el asunto olvidado. Anota los conceptos y trata de trazar alguna línea de conexión entre ellos. ¿Dónde encaja en ese esquema el asunto olvidado? ¿Existe alguna relación causal o cualquier otro tipo de asociación que puedas utilizar?

Otra forma de acometer los asuntos olvidados es utilizar tu capacidad para recordar la página de los apuntes en que apuntaste el asunto en la clase correspondiente. Si el asunto viene de un libro en lugar de los apuntes, trata de visualizar la página del libro de texto. Imagínate cuáles son los temas que están antes y después del asunto olvidado y trata de rellenar el espacio.

Un intento final es utilizar las otras preguntas del examen como posibles “fórceps”. En un examen objetivo, donde probablemente tendrá gran número de preguntas, es posible que encuentres pistas sobre lo olvidado.

Ataques de pánico

La mayoría de las personas hemos experimentado alguna vez un ataque de pánico. Aunque haya sido de baja intensidad, recordaremos los efectos fisiológicos: se acelera el ritmo cardiaco, la respiración se agita, notamos sudores, tal vez mareos. Pero, en el caso de los exámenes, tienen mayor influencia los mentales: se disparan pensamientos catastróficos (“seguro que suspendo”, “no sé que hago aquí, me voy ahora mismo” “más me vale abandonarlo todo”...),.

Una vez más, el mejor tratamiento es la prevención. Si has experimentado pánico en exámenes previos, es mejor trabajar con la suposición de que los puedes experimentar de nuevo.

El primer modo de prevenir los ataques de pánico se refiere, de nuevo, a la preparación de la materia. La mayoría de los candidatos experimenta el pánico por su falta de confianza en su preparación: han dejado sus repasos para los últimos días y han descubierto que no tienen tiempo para aprender bien el material y poder aprobar.

El segundo aspecto de prepararse para la eventualidad de un ataque de pánico concierne al **control mental**. Las manifestaciones físicas y mentales del pánico no ocurrirán si eres capaz de ejercer un rígido y deliberado control sobre lo que pasa por tu mente.

Solemos pensar que tenemos ese firme nivel de control mental que excluiría la posibilidad del pánico, pero la realidad suele ser diferente. Es fácil centrar la atención en las preguntas y buscar en la mente la información adecuada; pero el punto crucial es si pueden superar los pensamientos perturbadores, fugaces y cargados de inquietud, relacionados con el éxito o su posible fracaso.

Podemos desarrollar un control más eficaz sobre su actividad mental mediante algunas estrategias que describimos a continuación.

El *condicionamiento mental* implica el establecimiento de una reacción condicionada en su mente. La situación es, en cierto modo, similar al reflejo físico, como la respuesta de la articulación de la rodilla. En lugar de utilizar un estímulo físico es mejor uno verbal para la situación de examen. El objeto del condicionamiento es dotarle de capacidad para controlar su mente; reaccionar firme y positivamente a cualquier pensamiento que pueda generar inquietud.

¿Cómo se establece el condicionamiento mental?. Requiere practicar con varios meses de antelación. En primer lugar debes de dominar alguna técnica de relajación. Luego deberás aprender a asociar este estado de relajación a una palabra-estímulo, por ejemplo *relájate*.

Conseguida esa asociación, y ya durante el examen, al primer síntoma de un ataque de pánico (probablemente conocerás tus síntomas: pesadez en la cabeza, temblor de los dedos, mareo, «nudos» en el estómago...) fija tus ojos en un punto, o ciérralos y dirígete a ti mismo: «RE-L-Á-J-A-T-E». Visualiza en tu mente las letras de la palabra «R-E-L-Á-J-A-TE» a medida que las pronuncias. Repítelas unas seis veces para romper la sensación de pánico. Como tu mente estará ocupada con la palabra «relájate», tanto en el canal visual como en el auditivo de tu cerebro, hay poco espacio para pensamientos de pánico. Repite el proceso tantas veces como sea necesario.

Una segunda estrategia para la prevención de los ataques de pánico es la *parada del pensamiento*. Con esta técnica, interrumpes los pensamientos de pánico en su principio mediante la visualización de una señal roja y blanca de *stop*.

Mientras estás viendo la señal *destop* en tu mente, dite a ti mismo muy firmemente *¡alto!*. Puedes añadir también una acción física como apretar el puño cada vez que dices *¡alto!* Haz que la imaginaria señal luminosa de *stop* se encienda y se apague seis veces mientras dices *¡alto!* Al final de la serie centra tu atención en una pregunta de examen que no sea difícil para restablecer tu confianza. Tal vez tengas que repetir la secuencia varias veces para evitar que los pensamientos detonantes del pánico lleguen a afincarse en tu mente.

Una tercer enfoque consiste en *disminuir el ritmo respiratorio*. Si observas que al enfrentarte a una parte difícil del examen, tu ritmo de respiración se acelera y se convierte en un jadeo, el resultado puede ser una exagerada inquietud y el pánico. Tan pronto como reconozcas los primeros síntomas piensa en tu respiración. Haz una inspiración larga, lenta y profunda y luego deja que el aire salga lenta y suavemente. Mantén esta forma regular de respiración, asegurándote por todos los medios de no volver al ritmo rápido otra vez.

Si tu ritmo respiratorio ha sido rápido y jadeante durante algo de tiempo puede que, asociada a la sensación de inquietud, experimentes una sensación de mareo. Es posible que hayas expulsado demasiado dióxido de carbono, provocando un desequilibrio químico temporal en tu cuerpo. Para restablecer el equilibrio, pon tus manos unidas delante de la boca y la nariz y respira dentro de esta especie de mascarilla. Esto te permitirá volver a respirar parte del dióxido de carbono exhalado y asegurar un suministro de sangre adecuado al cerebro, recuperando el equilibrio metabólico y psicológico. Si te sientes violento ante la idea de hacer estos ejercicios en la sala de exámenes, pide permiso para salir un momento.

Una técnica final para superar el pánico en los exámenes es reemplazar los pensamientos pesimistas, que en la mayoría de los casos provocan sentimientos de pánico, por *pensamientos optimistas*. ¿Cómo puede llegar a ser una persona más optimista? Probablemente adivines la respuesta que viene a continuación: *práctica*. Puede parecer estúpido, pero diciéndote a ti mismo algo como: «Puedo aprobar el examen de economía», muchas veces al día, puede ayudarte a adoptar una actitud más optimista acerca del resultado del examen. Repetir la afirmación positiva propicia una actitud más optimista y también te impide rumiar ideas pesimistas. Piensa una frase optimista pertinente y repítela cada vez que pase por una puerta o realice alguna actividad frecuente. Es verdaderamente sorprendente que una técnica tan sencilla pueda afectar tan positivamente a tu manera de pensar.

La ansiedad generalizada.

Tal vez tu problema con los exámenes sea más grave y generalizado: sistemáticamente, no puedes dormir la noche antes, cada día de examen eres incapaz de desayunar, sufres vómitos o mareos en los momentos previos, a menudo abandonas el examen durante los primeros minutos después de habértelo preparado bien.

En este caso necesitas aprender a vencer la ansiedad. Las técnicas, básicamente, serán las que venimos comentando: la relajación, el control mental, la sugestión positiva. Pero tal vez necesites que un **profesional especializado** te ayude en el entrenamiento.

Bibliografía.

- **Salas Parrilla, Miguel.** *Como preparar exámenes con eficacia*. Alianza. 1996.
- **Orr, Fred.** *Cómo triunfar en los exámenes*. Deusto. 1990.
- **Ortega, Sonia.** *Cómo preparar un examen*. Rev. Entre Estudiantes. Junio, 1991.

Condensado por: Javier Longo. Plasencia, 2001.