



L'ANSIETAT DAVANT DELS EXÀMENS

Les avaluacions formen part de la vostra experiència acadèmica i serveixen per valorar els coneixements, les habilitats i el rendiment en les situacions d'examen. Probablement han estat part de la vostra experiència educativa des de fa anys i ho heu fet prou bé si heu arribat fins aquí, encara que no hagi estat fàcil.

L'*ansietat* és la resposta natural de l'organisme davant d'una amenaça o una sensació de perill, que té per objectiu afavorir que pugueu afrontar la situació amb èxit. Es produeixen canvis hormonals que us permeten posar-vos a punt per reaccionar a la situació. Els símptomes més habituals de l'ansietat són la tensió muscular, taquicàrdia, respiració accelerada i elevació del nivell d'alerta. Podeu sentir-vos inquiets, preocupats o amb por.

Un cert nivell d'ansietat davant dels exàmens és normal i fins i tot pot ser beneficiós, ja que us ajuda a mantenir-vos alerta, concentrats i amb més energia per estudiar i per rendir més, però massa ansietat us desborda i fa que us baixi el rendiment i el benestar emocional. L'ansietat excessiva també us pot portar a comportaments nocius que no són útils: fumar o beure en excés, menjar massa, evadir-vos o aïllar-vos, evitar els exàmens, etc.

Com podeu reduir l'ansietat davant dels exàmens?

- Milloreu la preparació. Uns hàbits d'estudi eficaços us ajudaran a sentir menys ansietat i tenir més control. Reviseu la planificació al llarg del curs i valoreu com podeu distribuir el temps per tal que les hores d'estudi no es concentrin només en les èpoques d'examen. Planifiqueu-vos amb prou flexibilitat i deixeu espai per a imprevistos. Fixeu-vos en el lloc on normalment estúdieu: està organitzat? És còmode? hi ha tot allò que necessiteu? hi ha algunes coses que us distreuen a l'hora d'estudiar que potser podríeu col·locar en un altre lloc?
- Respecteu els vostres temps. Sigueu realistes sobre quant temps podeu dedicar a estudiar sense estones de descans i d'oci. Necessiteu aquest temps per relaxar-vos i us serveix per millorar el rendiment. No és temps perdut!
- Prioritzeu. Quins són els temes o les assignatures més importants? Quines porteu millor? En quins temes heu d'aprofundir més?



- Aneu pas a pas. Poseu-vos objectius més petits però més assolibles. Us ajudarà a sentir-vos millor i alhora a valorar el progrés.
- Motiveu-vos. Planifiqueu recompenses pels objectius que assoliu. Si us costa posar-vos a estudiar, comenceu amb allò que us resulta més fàcil o interessant. Recordeu per quins motius heu escollit fer aquests exàmens.
- Feu petites pauses regularment, sobretot si noteu que us distraieu amb facilitat. Poques persones poden mantenir la concentració durant hores. Generalment es recomanen pauses de 10 minuts cada hora.
- Feu esquemes o resums mentre estudeu. Repetiu els conceptes importants en veu alta. Relacioneu temes i conceptes diferents. Feu-vos preguntes sobre el que estudeu. Feu una llista de les idees principals. Poseu a prova la vostra memòria sobre la marxa.
- Practiqueu resolent exàmens d'anys anteriors o exercicis similars als que hi poden haver a l'examen. Intenteu fer simulacres d'examen amb els companys i feu una posada en comú per resoldre'ls.
- Dormiu. Intenteu dormir o descansar una mitjana de 8 h. Planifiqueu un temps mínim d'una hora per desconnectar abans d'anar a dormir. Mantingueu un horari regular. No estudeu al llit.
- Cuideu l'alimentació.
- Feu esport.
- Relaxeu-vos. Incloeu en el dia a dia alguna activitat que us resulti relaxant. Si l'ansietat és excessiva, practiqueu algun exercici de relaxació.
- Vigileu els pensaments. No us cregueu aquells pensaments alarmistes o catastrofistes que són fruit de l'emoció més que d'una anàlisi justa de la situació. Recordeu-vos dels èxits anteriors i de com heu pogut afrontar altres situacions d'examen.



El dia de l'examen...

Abans de l'examen és més important dedicar les energies a cuidar-vos que a seguir estudiant coses noves. Alimenteu-vos bé però no excessivament. Descanseu una mica i practiqueu alguna activitat relaxant si els nervis s'enfilen.

Si us ajuda, reviseu breus anotacions que tingueu preparades.

Arribeu a l'aula de l'examen amb temps suficient però tampoc massa. Si la tensió dels altres estudiants se us encomana, busqueu una mica de distància.

Aprofiteu els primers minuts a l'aula, quan l'examen encara no està llest, per relaxar-vos. Pot ajudar-vos que visualitzeu una imatge de benestar o dir-vos frases d'ànim.

Durant l'examen...

Llegiu les preguntes amb atenció.

Si són preguntes curtes o tipus test, responeu primer les que us resultin més fàcils o clares. En les preguntes que dubteu, valoreu quina és la penalització de les respostes errònies per decidir fins quin punt arrisqueu una resposta.

En les preguntes que hàgiu de desenvolupar, dediqueu un moment a organitzar la resposta i els punts clau. Abans de posar-vos a escriure, torneu a llegir la pregunta per veure si el que responeu és realment el que se us demana. Intenteu no deixar preguntes amb molt de pes en blanc.

Reviseu el temps que porteu i el ritme. Feu micropauses quan canvieu de tema.

I si us bloquegeu?

No és estrany tenir una sensació de bloqueig o de quedar-vos en blanc durant uns moments. De vegades podeu sentir pànic: noteu que el cor us batega ràpid, us maregeu, sueu. Tot i que us sentiu espantats, aquests símptomes són comuns i no són gens perillosos.

Feu una petita pausa. Deixeu el bolígraf i tanqueu els ulls. Alentiu la respiració. Deixeu que el cos es relaxi. Tranquil·litzeu-vos dient-vos que no us passarà res ni esteu a punt de perdre el control. És només ansietat. Envieu els pensaments ansiògens cap al darrere i centreu-vos a respirar i a relaxar-vos. Doneu-vos ànims i permeteu-vos descansar uns



minuts fins que us hàgiu tranquil·litzat. No marxeu de l'examen. L'ansietat disminuirà i podreu seguir endavant. Recordeu que és millor escriure alguna cosa que deixar-ho en blanc.

Després de l'examen...

Feliciteu-vos per la feina feta i premieu-vos amb alguna activitat que us agradi. Planifiqueu quedar amb algun amic, fer una activitat esportiva o relaxant. Si l'angoixa persisteix, intenteu no pensar en el resultat de l'examen ni parlar-ne amb altres estudiants. Recordeu que ho heu fet el millor que heu pogut i ara no serveix revisar les respostes o pensar en el que podríeu haver fet diferent.

Encara que tingueu més exàmens, no us torneu a posar a estudiar just després d'acabar-ne un. Descanseu una mica.

Recordeu: no sou la puntuació que obteniu. Davant de la por a suspendre o a no treure la nota que voleu, poden aparèixer pensaments catastrofistes ("no aconseguiré treure-m'ho", "no serveix de res", "mai trobaré una bona feina", "sóc un fracàs", "decebré els meus pares"...), però tot i que és desagradable no obtenir els resultats desitjats, probablement les conseqüències no seran tan catastròfiques!