



¿Cómo puedo acabar con la ansiedad durante los exámenes?

[Consultorio]

PREGUNTA

Hola, soy un chico de 17 años y actualmente padezco de ansiedad. Con un nerviosismo constante y sin motivo alguno desde que me levanto hasta que me acuesto. Esto hace que a la hora de ponerme a estudiar sea incapaz de concentrarme y al final acabé sin hacer nada. La cuestión es que dentro de 2 semanas tengo las pruebas de acceso y necesito estudiar sí o sí, ya que me lo juego todo.

He probado valeriana y té, pero sus efectos para mí son mínimos, y los nervios, el mal estar y los dolores en el pecho siguen estando ahí ¿qué técnica de estudio me recomendáis para poder permanecer tranquilo estudiando? ¿Hay algún ejercicio o método de relajación para poder ponerme a estudiar relajado y centrándome solo en memorizar? ¡Un abrazo!

RESPUESTA

¡Hola Jesús! Lo que nos comentas es muy interesante porque hay mucha gente que tiene ansiedad pero no es un tema del que se hable mucho. Seguro que te han recomendado que hagas ejercicios de relajación para combatir el estrés pero hay otro truco completamente opuesto que te puede ayudar: antes de ponerte a estudiar haz ejercicio, sal a correr, salta y si lo necesitas grita (así te desahogará y a la vez el cuerpo liberará energía acumulada).

Tras el ejercicio nuestro cuerpo se siente más relajado y ya podemos proceder a tranquilizarnos, ordena el sitio dónde vas a estudiar, ten agua al lado para ir bebiendo e intenta no pensar en lo mucho que tiene que estudiar, tómatelo con calma. Levántate de la silla cada 30 minutos y muévete, anda por casa, sube y baja escaleras y/o haz sentadillas. Para estudiar lo mejor es ir poco a poco: hazte esquemas o resúmenes (lo que te vaya mejor), hazte preguntas a ti mismo en voz alta y contéstalas...

Y no tengas miedo a fallar, no llegar a la nota o no conseguir lo que te proponías a la primera no es ningún fallo, hay más veces para seguir intentándolo y cuando se cierra una puerta se abre otra. ¡Te enviamos un fuerte abrazo!

> Si necesitas que te aconsejemos puedes contactar con nosotros a través de un mensaje privado en cualquiera de nuestras redes sociales (no revelaremos tu identidad):

Facebook: Adolescentes

Twitter: @es_adolescentes

Instagram: @adolescentes_com

