CONSEJOS PARA EL DIA DEL EXAMEN

DORMIR BIEN

1 **Toma un baño caliente.** El baño caliente te ayudará a relajarte y prepararte para dormir. Añade unas cuantas gotas de aceite de lavanda o de otro aceite esencial con la finalidad de calmar tus nervios.

2 **Deja de trabajar por lo menos 30 minutos antes de ir a dormir.** Necesitas un periodo de enfriamiento, así que escucha música o lee un libro. No llames a algún amigo para hablar sobre el examen, pues eso solo te generará estrés.

Evita la luz azul proveniente de las pantallas del teléfono, la televisión, la tablet por lo menos dos a tres horas antes de tu hora de dormir. Esta luz puede interferir con la producción de melatonina de tu cuerpo e impedirte conciliar el sueño.

3 **Realiza algunos ejercicios de respiración profunda.** Esta técnica puede ayudarte a relajar tu cuerpo y prepararte para dormir. Enfócate en la respiración desde el diafragma y hazlo de 6 a 8 veces por minuto.

- Coloca una mano sobre el vientre, por debajo de la caja torácica, y la otra sobre tu pecho.
- Inhala por la nariz. Debes sentir que la mano sobre el vientre se eleva a medida que inhalas. Si no lo sientes, modifica tu respiración hasta que sientas que el estómago se expande en cada inhalación.
- Contén la respiración durante uno a dos segundos y luego exhala lentamente por otros cuatro segundos.
- Repite el ejercicio entre 6 y 8 veces por minuto durante unos cuantos minutos.

4 **Intenta relajar los grupos de músculos.** La relajación muscular progresiva puede ayudarte a aliviar el estrés y prepararte para dormir. Comienza apretando los dedos de los pies lo más fuerte posible durante unos 5 segundos. Luego, libera la tensión y relájate por otros 5 segundos y sigue subiendo hacia los pies. Dóblalos hacia la dirección de tus rodillas con la mayor fuerza posible durante unos 5 segundos. Luego, libera la tensión y relájate por otros 5 segundos.

- Sigue tensando y relajando los grupos musculares de todo tu cuerpo, incluidas tus piernas, las nalgas, el estómago, la espalda, los hombros, el cuello y la cara.

5 **Duerme bien por la noche.** Es importante dormir bien en la noche, pero no es necesario acostarte más temprano que lo usual si no estás cansado. No querrás ponerte nervioso en la cama solo porque no puedes dormir. Una vez que estés acostado, trata de mantener tu mente alejada de los exámenes. Piensa en algo relajante, como tus próximas vacaciones o un recuerdo agradable.

- Si no puedes dormir, levántate y ve a otra habitación, pero no enciendas la televisión ni juegues con tu teléfono. Escucha música tranquila o lee un libro. Probablemente te sientas adormilado en unos cuantos minutos y tengas ganas de volver a la cama.
- Si no logras dormir mucho o nada, no te desesperes. Las investigaciones han demostrado que ello podría no ser tan importante como crees. Por lo general, tu cuerpo puede soportar una noche sin dormir bien gracias a la adrenalina que produce. La adrenalina hará su efecto durante el examen.
- No olvides poner una alarma, si no puedes llegar tarde.

MANTENER EL CONTROL EL DÍA DEL EXAMEN

1 **Lleva a cabo tu rutina matutina.** Probablemente te levantarás estresado. Esto es normal y hay formas de controlar la ansiedad. Date una ducha o baño relajante y vístete para el examen. Usa ropa cómoda para sentirte a gusto. Come un desayuno saludable y asegúrate de beber mucha agua. La deshidratación puede hacerte sentir cansado.

- No estudies mientras desayunas. Es importante dedicar tu atención a una actividad a la vez. Disfruta tu comida y asegúrate de empezar el día con una actitud positiva.

2 Come alimentos saludables. El desayuno es la comida más importante del día. Los estudios revelan que las personas que desayunan suelen tener un mejor rendimiento en los exámenes. Come carbohidratos complejos de grano entero, como avena o muesli con bajo contenido de azúcar, que digieran con lentitud y ayuden a que tu nivel de azúcar en sangre se mantenga estable.

- Si no tienes mucho tiempo, considera la posibilidad de consumir yogur, un plátano, y algunas semillas y frutos secos. La mezcla de carbohidratos y proteínas te dará energía durante la mañana.
- Si sueles beber una taza de té o café en el desayuno, ¡hazlo! Según las investigaciones, la cafeína puede tener un efecto positivo en tu memoria. Solo evita beber tanto como para comenzar a temblar de nervios.

3 **Revisa tus apuntes.** Si has estudiado con seriedad, no necesitas más de 15 minutos para revisar tus apuntes o un tema difícil. Ya no es hora de acumular más información.

- Probablemente tendrás la sensación de que olvidaste todo. Es una sensación común entre los estudiantes y no hay razón para desesperarse. Cuando te hagan preguntas específicas durante el examen, recordarás lo que estudiaste.

4 **Usa técnicas de relajación.** Si sientes que entras en pánico, prueba una técnica de relajación. Las siguientes técnicas deberán relajar todo el cuerpo de forma progresiva:

- Respira profundamente. Al inicio podría parecerte poco natural, pero ello disminuirá tu ritmo cardiaco y presión arterial.
- Enfócate en la respiración. Siéntate cómodamente, respira profunda y lentamente. Una vez que tu cuerpo se haya acostumbrado a esto, cierra los ojos y concéntrate en algo relajante. Hazlo al menos durante 10 minutos.

5 **Prepárate para el día.** Llévate tu comida y una botella grande de agua y piensa en lo que necesitas para tus exámenes. ¿Necesitas una regla, un bolígrafo, papel, etc.? Elabora una lista y tacha cada artículo una vez que lo hayas puesto en tu bolso. No olvides poner el movil en modo silencio. No querrás que suene a mitad del examen, ¿cierto?

- Más vale que sobre antes que falte. Es mejor ir preparado y listo que tener que pedir prestado lo que necesitas para el examen.

6 **Llega al examen temprano y mantente concentrado.** No debes llegar tarde al examen, pero tampoco hay razón para llegar muy temprano. Esperar junto a otros estudiantes y comparar tus conocimientos no es la mejor manera de permanecer relajado.

- En este punto, no debes hablar con tus amigos sobre el examen que están a punto de dar. El estrés es contagioso. No dejes que los demás te hagan sentir mal. Si has estudiado, no hay motivo para pensar que te irá mal.
- Mantente positivo incluso después del examen. A veces, es difícil saber si te fue bien. Una vez más, no dejes que los demás afecten tu confianza. Si has dado lo mejor de ti, no hay motivo para entrar en pánico.