



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y PSICOLOGÍA

Núm. 133
05-17-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Los Exámenes Finales

Se acerca el final del semestre. Has invertido, tiempo, esfuerzo, horas de sueño y de compartir con amigos y familiares. La ansiedad o el estrés se apoderan de ti al pensar en los trabajos que tienes que entregar y en los exámenes finales que aún tienes que presentar.

Fisiológicamente, puedes experimentar palpitaciones, falta de aire, dolor de cabeza, de estómago o malestar general. Emocionalmente podría manifestarse de acuerdo a nuestras características de personalidad exhibiendo conductas como abatimiento, aislamiento o mal humor. A nivel cognitivo, se nos hace difícil concentrarnos, memorizar y analizar. De ahí que los estudiantes mencionen el famoso bloqueo. El conocimiento está almacenado en algún lugar del cerebro, pero no se puede ganar acceso a él.

¿Qué podemos hacer? Visita a tu médico de cabecera para descartar cualquier situación de salud. Si se trata de ansiedad o estrés ante los exámenes debes conocer que un grado moderado de éste se considera aceptable porque te mueve a la acción. Si por el contrario, sientes que te controla o te paraliza entonces **ENFRENTALO, No hay mejor aliado que el pensamiento y la voluntad.**

Se positivo - No veas el tiempo como un enemigo, visualízalo al revés- Piensa en lo que ya has logrado y toma en cuenta que cada vez te falta menos tiempo para completar tu meta. Es una cuenta regresiva pero a tu favor.

Conócete – Nadie mejor que tú para saber, ¿Cómo aprendes mejor?, ¿Qué te funciona? Aprendes leyendo y subrayando, escribiendo, haciendo tablas y mapas conceptuales, grabando y escuchando. Te resulta mejor estudiar solo o en grupo. Te ayuda la música o prefieres estudiar en silencio.

Organízate – Establece un plan de estudios con horarios pre determinados para cada materia o examen. Dedicar mayor tiempo a aquellas materias que te requieren un mayor esfuerzo.

Llegaste al examen:

Llega a tiempo a tiempo al salón y deja afuera el estrés – Siéntate cómodo y respira. Inhala aire lentamente por la nariz contando hasta cuatro, aguántalo un momento y luego exhala lentamente por la boca contando cuatro otra vez.

Visualízate aprobando el examen – Llénate de afirmaciones positivas, "Yo estudié y me sé el material", "voy a dar el máximo", "Yo puedo, por eso estoy aquí".

Lee todo el examen antes de comenzar a responder - Asegúrate de leer bien las instrucciones y las premisas. Has notas que luego te ayuden a recordar o a desarrollar el tema.

Terminaste el examen:

Celebra y recompénsate - Sal a compartir con amigos, ve a el cine, cómprate algo. Te lo mereces.

Los exámenes finales son solo un requisito más de los muchos que ya has superado,

Dra. Blanca E. Amorós Rivera, CPL
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, al lado Oficina de Registraduría
(787)758-2525 exts. 5209/5210

