

## Trucos para controlar el estrés en época de exámenes

Es difícil encontrar a alguien que no sufra episodios de estrés y cierta ansiedad al enfrentarse a un examen. Repasamos algunas de las claves a tener en cuenta para mantener el control y sacar el máximo partido a nuestro esfuerzo



Foto de archivo (EL PERIÓDICO)

TU FORMACIÓN

ESTUDIANTES



FRAN LEAL

10/01/2020 a las 15:55 CET



Estamos en plena [época de exámenes](#) y muchos de nosotros vemos cómo **nuestros niveles de estrés y de ansiedad se disparan**. Obviamente, una buena preparación de cara a las evaluaciones ayuda, y mucho, a que estos niveles se mantengan bajo control pero, incluso con un dominio absoluto de la materia, hay quienes tienen dificultades para controlar los nervios.

**UN ESTRÉS BAJO CONTROL ES POSITIVO**

En esos momentos en los que perdemos el control y la ansiedad se apodera de nosotros nos vendría de maravilla **conocer cuáles son las claves para controlar la situación y que no repercuta en nuestro rendimiento**. Pues bien, para desvelar esta y otras cuestiones, hemos recurrido a profesionales que conocen perfectamente de lo que hablamos. María Robles-Martínez es doctora en Psiquiatría por la Universidad de Cádiz, y asegura que “el estrés académico es algo absolutamente normal” e incluso “**bueno, siempre que no superemos un determinado nivel, ya que nos facilita una disposición para activarnos** y buscar objetivos o afrontar los desafíos que nos vienen, en este caso los exámenes”.

Eso sí, debemos tener presente que, si se nos va de las manos, podríamos entrar “en el campo de lo disfuncional; entonces, **el estrés se convierte en miedo y puede llegar a bloquearnos**”, afirma la experta. Por ello, resulta fundamental que encontremos la manera de mantener los niveles de estrés siempre bajo control, para evitar que “se convierta en algo patológico”.

## DECÁLOGO PARA LA ÉPOCA DE EXÁMENES

Hemos preguntado a la experta por las pautas a seguir si queremos pasar por la etapa de exámenes [sin sucumbir al estrés](#), y nos ha detallado las que, en su opinión, son las **10 claves** más importantes:

## ¿ESTÍMULOS ELÉCTRICOS O QUÍMICOS?

Núria Monfulleda, médico del campo de la nutrición y fundadora de **Loveyourself**, nos aporta otro punto de vista, poniendo el foco en la **tipología de los estímulos que nos pueden ayudar a combatir la ansiedad** que nos provocan los exámenes. En su opinión, existen dos estímulos eléctricos muy beneficiosos. Por un lado, **hacer deporte**, por lo que se entiende “un movimiento cinético de repetición con una parte del cuerpo que nos guste y del que obtengamos un resultado”. Además, en este punto, aconseja otro tipo de **actividades** como “hacer manualidades, pintar mandalas, tocar un instrumento musical, armar puzles o, incluso, jugar a la play”. El segundo de esos estímulos responde a la práctica del sexo, que “también nos ayuda a controlar la ansiedad ante cualquier situación, no solo los exámenes”, apunta Monfulleda.

No obstante, la experta señala que existen otros estímulos de carácter químico. Obviamente, no son “tan recomendables”, afirma, pero son una realidad a la que recurren muchas personas. Estamos hablando, por una parte de las drogas, con las que Monfulleda no solo se refiere a las reconocidas como ‘duras’, sino también al café, al tabaco, al alcohol o a las pastillas para conciliar el sueño. Y por otra parte, hay quien recurre al azúcar, apuntándose al consumo de bollería, galletas o el adorado chocolate.

## ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

Dicho esto, y más allá de las cuestiones físicas o químicas, existe otro elemento a tener muy en cuenta en la cuestión estamos abordando: **la autoestima**. Es lo que nos ha transmitido el psicólogo Leopoldo Ceballos, que considera crucial **contemplar y asumir que el fracaso es uno de los resultados posibles**. De no hacerlo, cuando llegue (si llega), nos podría generar “un problema de autoestima que actúa como sabotador para los siguientes exámenes y provoca ansiedad”, afirma.

La clave está, en opinión de Ceballos, en “asumir el 100% de la responsabilidad”, tanto en el éxito como en el fracaso, para retener “el control de nuestro futuro”. Lo defiende aludiendo a una frase que hemos escuchado cientos de veces: Si decimos que “no he aprobado porque el examen era muy difícil”, en realidad lo que estamos transmitiendo es que “mi futuro depende directamente de la dificultad de los exámenes y no de mi esfuerzo por superarlos”. En otras palabras, lo que estamos haciendo es delegar “todo en lo justos o injustos que sean los examinadores, lo que genera **una actitud de víctima ante la vida que nos vuelve indefensos amén de generar más ansiedad**”, concluye Ceballos.

En definitiva, y como vemos, existen multitud de recursos a los que podemos recurrir para mantener bajo control los niveles de estrés ante la época de exámenes. En nuestra manos está pues escoger los métodos más idóneos, entre los cuales los químicos no parecen ser la mejor opción.