GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo afrontar los días antes de un examen importante?

Actualidad Empresarial | 28/06/2023 | 00:00

Durante el año 2019, se registraron en España alrededor de cuatro millones de casos de ansiedad, según el sitio web Statista. Este problema puede ser desarrollado por diferentes situaciones. En el caso de los estudiantes, los episodios de ansiedad o de nervios descontrolados suelen presentarse por una fecha límite de entrega o por un examen importante.

Al tratarse de temas puntuales, es posible adoptar ciertas estrategias y técnicas de estudio para disminuir el malestar. El profesional Joan López es experto en este tema y ofrece sus servicios a estudiantes de todas las edades en la academia Potencia tu Estudio.

¿Cómo afrontar los días antes de un examen importante?

Los exámenes académicos pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes de cualquier grado, carrera y edad. Esta situación se repite con frecuencia y se ha normalizado. Sin embargo, existen métodos para lidiar con las sensaciones negativas y lograr el bienestar físico y mental.

Los días antes del examen se recomienda repasar los contenidos sin agobiarse en el proceso. Para esto, es necesario poner en práctica técnicas de relajación como respirar profundo, relajar todos los músculos del cuerpo y cerrar los ojos. Para algunas personas también funciona poner música instrumental o sonidos relajantes y suaves e imaginar escenarios positivos.

Todas estas actividades pueden ser incluidas en una media hora de meditación. Además de esto, es importante dormir entre siete y ocho horas para evitar el desgaste mental y físico, tener una dieta saludable y comer a las horas correspondientes.

Estrategias profesionales para lograr una mejor gestión de los nervios ante los exámenes

Además de tener a mano estrategias de relajación y meditación, es importante contar con un plan de estudio a largo plazo. En primer lugar, es necesario crear una rutina de estudio en la que se especifique un lugar y un horario. En este sentido, el espacio debe ser limpio, despejado, iluminado y tranquilo. Esta familiaridad puede ayudar a recordar los contenidos estudiados con mayor rapidez.

Asimismo, estudiar con mucho tiempo de anticipación permite cubrir todos los contenidos sin darse prisa durante los últimos días. Al leer con calma, las personas pueden aclarar dudas con los profesores o grupos de estudio de manera oportuna.

Por otra parte, se recomienda buscar apoyo de profesionales como la academia Potencia tu Estudio, experta en técnicas de estudio. Su filosofía de aprendizaje se basa en mejorar las notas con menos horas de estudio, ya que ofrece un plan para optimizar la memorización, comprensión y concentración.

En todo el proceso, la palabra clave es la disciplina. Esta cualidad permite alcanzar los resultados esperados, es decir, el estudiante se sentirá capacitado para presentar el examen y sus nervios se reducirán.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/209872-como-afrontar-los-dias-antes-de-un-examen-importante.htm