



TENSIÓN: llegan los exámenes

■ Organización previa y técnicas naturales para afrontar la etapa decisiva del curso

Exámenes finales de Secundaria o de la carrera, prueba de acceso a la Universidad... En mayo y junio, los estudiantes se juegan buena parte del curso académico. Dolor de estómago, inseguridad, taquicardias y bloqueo emocional son algunos de los síntomas que sufren muchos en esta época. Los expertos recomiendan ser conscientes de lo que se padece para poder superarlo.



Estudié dos días antes del primer examen del curso. Me aprendí todo corriendo aunque muchas cosas no las entendía, sólo las memorizaba. Yo creía que estudiando dos días antes, como siempre había hecho, sería suficiente. Sin embargo, la noche anterior a la prueba me sentía muy nerviosa y cuando me dieron el examen, me quedé en blanco". Aunque estas declaraciones son de una chica concreta, **Estela**

García, estudiante de primero de Bachillerato en el Colegio Asunción de Nuestra Señora en Ávila, representan a miles de estudiantes a los que les ocurre esto mismo de vez en cuando.

La joven relata a Mundo Cristiano cómo vivió su primera experiencia de ansiedad y nervios ante un examen en el que, lógicamente, obtuvo una calificación negativa. Después de este primer fracaso comenzó a poner en duda sus capacidades. "Empecé a tener miedo a los exámenes. Pensaba

que no aprobaría ninguno porque no era lo suficientemente lista. Durante un examen, incluso tuve que salirme de clase porque pensaba que me faltaba la respiración", relata.

Ese fue el momento en el que **Estela** se dio cuenta de que necesitaba ayuda. Acudió a la psicóloga del centro escolar en el que estudia para que la asesorara. "Sentía que se me había ido de las manos y yo sola no podía quitarme la ansiedad que me provocaba tener delante cualquier prueba".