

CÓMO AYUDAR a su ADOLESCENTE con la ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

¿Se interpone la ansiedad en la capacidad de su adolescente para dar lo mejor de sí en un examen? ¿Le preocupa reprobar sus exámenes? ¿Tiene síntomas físicos como palpitaciones (taquicardia) o malestar estomacal? ¿Se queja de sentir tanta ansiedad que no puede recordar el material?

Un poco de ansiedad puede ayudarnos a prepararnos y mantenernos mentalmente alerta, mejorando de hecho nuestro rendimiento. Pero demasiada ansiedad puede afectar nuestra memoria y hacer que cometamos errores, reduciendo nuestro rendimiento.



La ansiedad ante los exámenes que siente su adolescente puede deberse a:

- Sentirse (o estar) poco preparado
- Recuerdos de haber sacado malas calificaciones en exámenes anteriores
- Pensamientos y preocupaciones poco útiles
- Presión de la familia (real o imaginaria)
- Miedo al fracaso
- Retos de aprendizaje



Escuche. Algunas de las cosas más difíciles de la ansiedad son los sentimientos de aislamiento y frustración que pueden acompañarla. Dele a su adolescente el espacio que necesita para compartir sus sentimientos y preocupaciones. Intente no intervenir y solucionar el problema. En vez de eso, deje que su adolescente sea quien más hable.

Muestre empatía. Expresar empatía escuchando y tomando en serio a su adolescente es una de las mejores formas de ayudarlo a sentir que le ven y le escuchan, y a que tenga más probabilidades de escuchar sugerencias. Pero recuerde: Sentir empatía con su experiencia no es lo mismo que estar de acuerdo con su comportamiento o su versión de las cosas. Por ejemplo, podría decirle:

- “Parece que tienes muchas cosas en la cabeza”.
- “Son muchas cosas con las cuales lidiar a la vez”.
- “Entiendo por qué te preocupa lo de mañana. Es importante para ti”.
- “Los exámenes pueden atemorizar. Estoy aquí para ayudarte si me necesitas”.

No reste importancia a sus preocupaciones. Una de las cosas más difíciles de recordar para los adultos es lo GRANDE que se siente todo en el bachillerato. Puede ser tentador restar importancia a sus preocupaciones (“No es para tanto, solo equivale al 10% de tu calificación”). Pero podría tener motivos para sentir ansiedad que usted desconoce, como compararse con sus compañeros, decepcionar a los demás o temer ser juzgados o avergonzados.

Tranquilice, pero sea realista. Recuérdele a su adolescente que un examen solo es una oportunidad para demostrar lo que sabe (no lo que no sabe). Es una herramienta para que el profesor evalúe qué tan bien han comprendido el tema los alumnos. ¡Y los profesores quieren que a los alumnos les vaya bien! Un examen no puede medir todas las fortalezas y talentos de su adolescente, y no es una buena medida de cómo o qué hará en el futuro. Al fin y al cabo, muchas personas son muy exitosas en su trabajo sin haber sacado buenas calificaciones en el bachillerato.

Aprenda sobre la ansiedad ante los exámenes. Hay muchos buenos recursos sobre la ansiedad ante los exámenes y cómo lidiar con ella, entre ellos:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (recurso en PDF de EASE para estudiantes de 8-12)
- [Test Anxiety](#) (libro de ejercicios de HeretoHelp, también disponible como [PDF descargable](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (video)

Busque estrategias para afrontar situaciones difíciles. Cada quien tiene cosas diferentes que le ayudan a calmarse y a concentrarse, así que quizá haya que intentar varias veces hasta encontrar la estrategia que mejor funciona para su adolescente. Dedique algo de tiempo a practicar con su adolescente distintos ejercicios tranquilizantes antes del día del examen, para que sepa cómo calmarse si el día del examen siente ansiedad. Para probar algunos ejercicios tranquilizantes, consulte el recurso de EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a calmar su mente y su cuerpo](#) (página 18).

Recuérdele que la actitud es importante. Algunos adolescentes sienten que van a fracasar incluso antes de entrar al aula. Ayude a su adolescente a poner atención a su diálogo interior (lo que se dice a sí mismo). Podría preguntarle: “¿Qué te dices a ti mismo sobre el examen?” o “¿Qué crees que pasará?” Hacer una lista de sus preocupaciones y de su diálogo interior poco útil puede ayudarle a ver las cosas con más objetividad. Para más ideas, consulte el recurso EASE en Casa 8-12 [Cómo ayudar a su adolescente a afrontar las preocupaciones y los pensamientos inútiles](#) (página 10).

El hecho de pensar algo no significa que sea verdad, aunque parezca que es verdad.

Fomente tiempos de descanso y sueño regulares. Aunque para un estudiante con ansiedad sea difícil encontrar tiempo para dormir, el tiempo de descanso y el sueño son esenciales para aprender y recordar. La falta de sueño puede afectar el desempeño y aumentar la ansiedad. Para rendir al máximo, nuestro cerebro necesita descansos regulares a lo largo del día. Un breve paseo al aire libre, estiramientos, escuchar una meditación guiada o música -incluso mirar por la ventanilla del autobús o del coche de camino a la escuela- puede ayudar.

Ayúdele a equilibrar sus horarios. Encontrar equilibrio puede ser especialmente difícil en el bachillerato. Ayude a su adolescente a calcular cuánto tiempo necesitará para estudiar. Después, ayúdele a encontrar un hueco en su horario para ese tiempo, lo que quizá implique cancelar algunas actividades. Encontrar algo de tiempo extra en su horario puede ayudar a aliviar el estrés y reducir la necesidad de dejarlo todo para última hora. Hacer un mapa con sus horarios en papel también puede ayudarle a sentir que tiene más control. Y no olvide tomar tiempos de descanso en su propio horario también, para que pueda darle un buen ejemplo.

Recuérdele sobre las cosas que sirven de apoyo. Si su adolescente tiene acceso a apoyos o adaptaciones para los exámenes (como disponer de tiempo extra o estar en un espacio tranquilo y privado), pregúntele si va a usar estos apoyos. Si lo hace, discutan cómo y cuándo los usará para ayudarse.



Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.