



# Para que los nervios no te arruinen el examen

A muchos nos pasa: hemos estudiado, nos lo sabemos... pero llega el examen y los nervios aparecen. El corazón se acelera, la mente se queda en blanco y sentimos que todo lo aprendido se ha esfumado.

Es algo normal: cuando estamos ante una situación que valoramos como importante —como un examen— el cuerpo se activa para ayudarnos a rendir, pero si esa activación es demasiado alta, se convierte en ansiedad y puede bloquearnos.

No se trata de eliminar los nervios, sino de **aprender a controlarlos** para que jueguen a nuestro favor. Los nervios bien gestionados nos mantienen despiertos y concentrados; los excesivos, nos restan claridad.

En este documento encontrarás algunas **pautas sencillas** que puedes practicar **antes y durante el examen** para mantener la calma y rendir según lo que realmente sabes.

## **Antes del examen: prepara tu mente y tu cuerpo.**

### **1º.- Organízate con tiempo.**

La ansiedad crece cuando sentimos que no llegamos. Planifica tu estudio y reparte los temas en varios días. No esperes a la última noche: dormir bien es más eficaz que estudiar agotado.

### **2º.- Ensaya la situación del examen.**

Haz simulacros: pon un cronómetro y responde como si estuvieras en clase. Esto acostumbra al cerebro al formato y reduce la incertidumbre.

### **3º.- Cuida el descanso y la alimentación.**

Evita estudiar hasta muy tarde el día anterior. Cena ligero, duerme al menos 7 horas y desayuna algo que te dé energía. La mente rinde peor con sueño o con hambre.

### **4º.- Prepara el material con antelación.**

Bolígrafo, DNI, calculadora, agua... tener todo listo evita prisas y pequeños sobresaltos.

### **5º.- No alimentes pensamientos catastrofistas.**

Evita frases como “*voy a suspender*” o “*seguro que me quedo en blanco*”. Sustitúyelas por otras más realistas: “*haré lo mejor que pueda*”, “*sé más de lo que pienso*”.

Si aparecen pensamientos negativos, **detéctalos, respira y cámbialos.**

### **6º.- Practica la respiración calmante.**

Un ejercicio sencillo: inspira por la nariz contando 4, mantén el aire 2 segundos, y suéltalo lentamente por la boca contando 6. Repite varias veces. Hazlo antes de entrar al aula o la noche anterior. Es una herramienta eficaz para reducir la activación corporal.

### **7º.- Evita hablar de los temas justo antes del examen.**

A veces los comentarios de otros aumentan el nerviosismo. Si ves que las conversaciones te alteran, aléjate unos minutos o escucha música tranquila.

### **8º.- Visualiza la situación con calma.**

Imagina que entras, lees las preguntas, te concentras y vas respondiendo con serenidad. Esta técnica entrena a tu mente para responder con seguridad real.

## **Durante el examen: mantén la calma y recupera el control.**

### **1º.- Llega con tiempo y empieza con tranquilidad.**

Busca un sitio cómodo, respira hondo y dedica unos segundos a centrarte. No empieces corriendo: la prisa alimenta los nervios.

### **2º.- Lee todas las preguntas antes de empezar.**

Esto te da una visión global y permite distribuir el tiempo con lógica. Empieza por las que te resulten más fáciles para ganar confianza.

### **3º.- Si te quedas en blanco, no te asustes.**

Es un bloqueo temporal. Deja esa pregunta, pasa a otra y vuelve después. Mueve el cuerpo suavemente, haz una respiración profunda o escribe cualquier palabra relacionada para desbloquearte.

### **4º.- Controla tu respiración cuando notes tensión.**

Aplica la técnica anterior: respira hondo, suelta el aire lentamente y enfoca tu atención en el presente.

### **5º.- No te compares con los demás.**

Algunos escriben rápido, otros paran a pensar. Cada uno tiene su ritmo. Concéntrate en tu hoja, no en lo que hacen otros.

### **6º.- Si notas temblores, sudor o taquicardia, no te alarmes.**

Son señales normales del cuerpo. Acéptalas, respira y sigue. Si luchas contra ellas, se intensifican; si las aceptas, disminuyen.

### **7º.- Gestiona el tiempo con cabeza.**

Si te queda poco, prioriza responder aunque sea con esquemas o palabras clave. Mejor algo que dejar una pregunta en blanco.

### **8º.- Refuerza tu autodiálogo positivo.**

Háblate con respeto: “*Voy bien*”, “*Puedo hacerlo*”, “*Tranquilo, un paso cada vez*”. No subestimes el poder de las palabras que te dices.

## Después del examen: cuida tu mente

Aunque el examen haya pasado, muchas personas siguen repasando mentalmente errores o frases mal escritas. Eso solo aumenta la tensión.

Dedícate un rato para desconectar: da un paseo, habla de otros temas o haz algo que te relaje.

Recuerda que un examen **evalúa conocimientos, no tu valía personal**. Si algo no sale como esperabas, analiza qué puedes mejorar para el próximo, sin castigarte.

## En resumen

Los nervios son normales, pero no deben decidir por ti.

Con práctica, respiración y organización, puedes transformarlos en energía útil.

Cada examen es una oportunidad para aprender también **a mantener la calma**.

Y recuerda: **los nervios no son tus enemigos, solo necesitan que los aprendas a dirigir**.

¡Mucho Ánimo!

© Jesús Jarque García. Pedagogo.