

# Ansietat davant els exàmens

Hi ha poca gent a qui li agradi els exàmens, per a alguns estudiants són una font d'aprensió i ansietat. De vegades l'ansietat pot ser tan forta que fa que les persones no actuem o no reaccionem com ho fem habitualment.

Aquest full informatiu ofereix alguns suggeriments que et poden ajudar a reduir l'ansietat. Molts poden semblar obvis, però quan estàs sota pressió pots oblidar certes coses que de ben segur tens assimilades.



L'ansietat que produeixen els exàmens

La manera de veure els exàmens pot incrementar o reduir el teu nivell d'ansietat. Davant d'un examen molta gent pensa el següent:

- El meu futur depèn de treure bons resultats
- Tothom coneix el temari i jo no sé res
- Hi ha gent pendent de mi, si no aprovo els decebré
- Necessito més temps per repassar

Totes aquestes idees poden augmentar la teva ansietat i no t'ajuden gaire a l'hora de preparar i fer exàmens.

Què pots fer per reduir l'ansietat ?

Alguns dels següents consells t'ajudaran a veure les coses amb més perspectiva i a aprendre certs elements d'autocontrol que et seran molt útils de cara a la realització dels exàmens.

Donar masses voltes a la mateixa idea

La millor manera de tractar aquestes idees és pensar d'on vénen, examinar-les objectivament i deixar-les de banda per tal que no et facin perdre la concentració. Pots pensar-hi més tard i més si creus que realment són importants

## Acceptar que estàs aprenent

- Saber a quina hora del dia i a quin lloc treballes millor
- Ser realistes sobre quant de temps pots treballar eficientment (feue pauses)
- Saber quin mètode d'aprenentatge et va millor: presentacions visuals, presentacions orals, treballar amb altres companys ...
- Si notes que et distreus amb facilitat, para't a pensar i analitza per què et passa

## Organització del teu estudi

- Fes-te un horari d'estudi dies abans de l'examen
- Sigues realista sobre quant de temps pots estar estudiant
- No t'oblidis que els descansos també són molt importants en l'estudi
- Quan planifiquis les teves hores d'estudi especifica quina matèria estudiaràs cada vegada
- És millor estudiar de mica en mica i fent pauses que estudiar durant llargs períodes de temps
- Si notes que algun dia estàs massa dispers, intenta distreure't o fes una pausa
- Separa els llocs d'estudi dels llocs de descans o amb distraccions, com per exemple la televisió, bar, bus, metro, etc.
- Mentre estudiïs ves prenent notes i transforma-les en paraules o frases per tal que et siguin més fàcils de recordar. Aquesta tècnica et pot ajudar a recordar grans quantitats d'informació per als exàmens. Memoritzar informació passivament et farà molt més difícil recordar res.
- Utilitza diferents mètodes per refrescar les idees, no llegeixis només, repassa els continguts amb els teus companys, explica'ls els temes ...
- Sigues honest amb tu mateix, si tens dubtes fes preguntes

## Quan arriben els exàmens...

- Prepara't amb temps, assabenta't on és la sala on es farà l'examen. Així probablement estaràs més tranquil
- Intenta no comentar els temes amb els companys ni abans d'entrar ni després de fer l'examen

- Recorda que molta gent se sent angoixada quan entra a la sala on es farà l'examen. Que passi o no depèn de tu. Intenta estar tan calmat com puguis i centrat en l'inici de l'examen
- Recorda que l'estrès també et pot ajudar a treure el màxim partit

## Altres recomanacions que et poden ajudar

- Pren-te temps i fes activitats socials: practicar esport, caminar, nedar, etc. Aquestes activitats et poden ajudar a disminuir l'ansietat
- Cuida't, menja adequadament (sobretot molta fruita i verdura), intenta evitar el cafè i el tabac. L'alcohol també pot afectar la teva memòria.

## Ajuda addicional

Si tot i les nostres recomanacions encara estàs angoixat pels exàmens i tens altres símptomes com per exemple insomni, problemes estomacals... consulta l'especialista.

## Altres Fulls d'Accés interessants:

A part d'aquest Full d'Accés informatiu, a les Biblioteques de la UPC trobaràs altres Accessos que et poden ajudar al llarg del teu procés d'aprenentatge:

- Aprendre a organitzar el teu temps
- Aprendre a estudiar
- Aprendre a preparar exàmens

Actualització: juny 2007

