

## HACIENDO CON TRANQUILIDAD UN EXAMEN

*La visualización siguiente ha sido diseñada para ayudar a los estudiantes a estar preparados a la hora de enfrentarse a un examen. Se trata de imaginar, de la forma más realista posible, una situación de prueba que se supera con éxito. Se debe repetir varias veces en los días previos al examen.*

Si en algún momento del procedimiento aparece inquietud o ansiedad, se realiza una pausa para recobrar la tranquilidad. Se centra la atención en la respiración y se reinicia el proceso de visualizar con detalle.

### PROCEDIMIENTO

Instálate en una posición cómoda. Cierra los ojos y prepárate para imaginar. Lo único que necesitas es no ponerte barreras, deja que todos tus músculos descansen. Respira profundamente, aguanta la respiración: uno, dos, tres... y espira. Vuelve a respirar profundamente, aguanta la respiración: uno, dos, tres y... espira lentamente y sin agobios (repite tres o cuatro veces).

Imagina que es el día del examen. Te visualizas a ti mismo/a levantándote por la mañana y realizando lo que haces normalmente. Observa con detalle cada acción y siente que estás tranquilo/a, relajado/a y seguro/a.

Llegas al colegio y vas a la clase en la que se va a realizar el examen. Te paras en la puerta y observas la sala. Te invade una ola de seguridad, sabes que vas muy bien preparado/a para realizarlo. Ahora entras en la clase y te sientas en tu lugar. Notas el asiento debajo de ti. Pones los brazos sobre el pupitre. Oyes cómo van entrando los otros compañeros. Observas la clase, te resulta muy familiar. Sientes que tu cuerpo está relajado y que estás perfectamente preparado/a para hacer el examen.

Ahora ves cómo tu profesor/a saca los exámenes de su carpeta. Tú tienes papel y bolígrafo. El profesor/a empieza a repartir los exámenes. Cuando lo tienes frente a ti y lo lees, te das cuenta de que puedes contestar a todas las preguntas, el examen te resulta fácil.

Empiezas por la primera pregunta. Sientes cómo la vas leyendo y contestando con seguridad. Si hay algo de lo que no estás seguro/a, pasa a la pregunta siguiente. En algún momento, a lo largo del examen, te vendrá a la memoria la respuesta que te faltaba. Tienes tiempo suficiente para contestar a las preguntas.

Respiras tranquilamente, te sientes seguro/a de ti mismo/a y sigues contestando las preguntas con mucha facilidad.

Cuando hayas acabado, vuelve sobre las preguntas que no supiste contestar. Seguro que las respuestas te vendrán a la mente. Luego, repasa tu examen para ver lo bien que lo has hecho.

Ya es tiempo de entregarlo. Se lo das al profesor/a sabiendo que lo has realizado a la perfección. Te sientes satisfecho/a y contento/a de ti mismo/a.

Ahora deja que esta escena se borre de tu mente, sabiendo que es un calco de lo que pasará al día siguiente, cuando de verdad tengas que realizar el examen.

Disfruta de las sensaciones de bienestar; mueve los dedos de las manos y de los pies; desperézate; abre los ojos y sonríe.

¡Practica con confianza y constancia esta efectiva estrategia! Te ayudará.