

¡ESTRÉS... SAL DE ESTE CUERPO!!



SI SE AVECINA LA FECHA DEL EXAMEN NO DEJES QUE TUS NERVIOS BLOQUEEN TODO LO QUE APRENDISTE DURANTE EL TIEMPO DE PREPARACIÓN. COMBATE ESE ANTIPÁTICO ESTRÉS CON TUS PROPIAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

MUCHAS VECES LAS LARGAS JORNADAS DE ESTUDIO, LA PREOCUPACIÓN POR LOGRAR UN NIVEL ADECUADO Y LA PRESIÓN NATURAL EN LA ETAPA PREVIA A LOS EXÁMENES PUEDEN LLEGAR A PONERTE TENSO Y EVITAR QUE AL MOMENTO DE ENFRENTAR LA PRUEBA, TU RENDIMIENTO NO DEMUESTRE LO MUCHO QUE HAS APRENDIDO.

Según la doctora María Luisa Montero, psicóloga de profesión y miembro de la Comisión de Admisión de una importante universidad, la clave para vencer el estrés tan común en los jóvenes aspirantes es una combinación de dos aspectos fundamentales: el hecho de sentir confianza en sí mismos y el estar relajados.

Al respecto, existen varias técnicas para reducir la tensión e incluso para prevenir que ella te afecte.

A continuación te brindamos algunos consejos y ejercicios que puedes poner en práctica para afrontar la época de mucho estudio y lograr la meta que tanto anhelas.



1. EXPLORACIÓN DEL CUERPO.

El reconocimiento del cuerpo ayuda a identificar las áreas de tensión que hay en él. Este ejercicio lo puedes realizar antes de cada sesión de repaso en tu casa.

✂ Formula frases como éstas:

"Estoy consciente de lo exterior, por ejemplo de que pasan autos por la calle, que está lloviendo mucho, que la alfombra está suave, etc."

✂ Ahora dirige tu atención hacia tu mundo interior:

"Soy consciente de que tengo frío" y "reconozco que mis músculos del cuello están tensos".

La liberación del cuerpo te hará sentirte más cómodo.

2. AUTOINDUCCIÓN (UTILIZA UNOS 20 MINUTOS).

✂ Siéntate en una posición cómoda. No cruces las piernas.

✂ Fija tu atención visual sobre lo que haya a tu alrededor. Recorre lentamente los cuadros, las paredes, esa grieta en el techo, etc.

✂ Siente cómo tus ojos pesan, cada vez más y más, siente como te empiezan a escocher o picar.

✂ Haz unas cuantas aspiraciones de aire.

✂ Habla contigo, repite "estoy relajado" y usa adjetivos como "tranquilo, cómodo". Repite estas palabras hasta que te sugestionen.

✂ Cierra los ojos y relaja los músculos. Empieza por los antebrazos, los bíceps, continúa con la cara, el cuello y los hombros.

✂ Relaja el estómago y la columna vertebral.

3. MEDITAR SOBRE LO QUE SIGNIFICA EL EXAMEN QUE VAS A PRESENTAR

Esto suele ser muy útil, sobre todo si te concentras en evocar escenas de alegría y en pensar positivamente. Detecta y elimina posibles miedos irracionales. Debes ser objetivo, pero optimista.

Piensa, por ejemplo, en el hecho de que estás creciendo, que te estás esforzando y que, probablemente, dentro de poco ingresarás a la universidad que elegiste porque estás haciendo las cosas bien.

Si estás preparándote en el **Instituto ALBERT EINSTEIN®**, recuerda que estás realizando el mejor curso preuniversitario del país con los mejores profesores.

Estos pensamientos trabajan paralelamente sobre las emociones y el cuerpo. Debes practicarlos dos veces al día durante 20 minutos.

4. **SI EL DÍA DEL EXAMEN OBSERVAS QUE NO PUEDES RESPONDER** algunas de las preguntas, no te desesperes. Mantente tranquilo y apóyate en ti mismo, tómate un breve tiempo para relajarte. Respira profundo, familiarízate con el examen y... procede a resolverlo.

El presente material es una producción del Departamento de Orientación de Cursos ALBERT EINSTEIN® Online, y es de distribución gratuita.

Prohibida su reproducción parcial o total.