

# ¡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.*