

Cómo afrontar un examen y no morir en el intento

¿Has pensado por qué nos producen tanta tensión los exámenes? ¿Cuál es la mejor forma de gestionar su resultado? Aquí te damos algunas reflexiones que pueden ayudarte a ordenar internamente esta experiencia.

Por Clara Gómez – Madrid Medita



Introducción

El filósofo español Ortega y Gasset es autor de la conocida frase «yo soy yo y mi circunstancia». Para nuestra reflexión vamos a entender el «yo» como aquellas creencias que tenemos de nosotros mismos y nuestro sentimiento más interior de ser. Por otro lado, la «circunstancia» va a ser todo el mundo externo que es independiente a nosotros y que conforma nuestro contexto cultural, las personas que nos rodean, la situación que estemos pasando, etc.



La frase que nos propone Ortega y Gasset nos sirve para recordarnos que **lo que creemos de nosotros mismos hay que ponerlo en contexto**. Por ejemplo, tomemos la afirmación «soy una persona tímida» ¿Es cierto? Depende de la circunstancia. Si estoy rodeada de gente desconocida puede ser que sea una persona tímida, pero si estoy en confianza entre mis seres queridos puedo ser bien extrovertida. De este modo, mi forma de ser (mi yo) está interrelacionada con el contexto (mi circunstancia) en el que me desenvuelvo. Mi ser no es en abstracto sino es un ser-en-el-mundo. Por eso, nuestro filósofo completaba su expresión: «yo soy yo y mi circunstancia, y sino la salvo a ella no me salvo yo».

Yo y el examen

Apliquemos esta reflexión en una situación cotidiana como es la superación de una prueba. Tenemos por un lado a nuestro «yo» que está cargado de conocimientos, sentimientos, habilidades, etc. y tenemos al otro lado al «examen» que vamos a afrontar. El examen es nuestra circunstancia externa en la que no sabemos qué preguntas pondrán, sinos quedaremos en blanco, etc.



¿Cómo me relaciono yo y el examen? Por un lado, el examen nos va a dar un resultado que nos va a afectar o bien positivamente (con la obtención de un título, con el reconocimiento social, el premio de nuestros padres...) o bien negativamente (sin la posibilidad del título, ni premio, ni reconocimiento). Debemos comprender que este resultado no depende de nosotros mismos. En él intervienen factores ajenos como la suerte en las preguntas, la exigencia en la corrección, imprevistos, etc. Lo que sí depende de nosotros es poner las mejores condiciones para la superación de la prueba. Es decir, llevar los temas estudiados, llegar puntual, con bolígrafos llenos, un estado

de ánimo tranquilo,... Estas acciones son clave para que tengamos **una buena sensación de nosotros mismos independientemente del resultado.**

Poner las mejores condiciones

Ahora bien, ¿cómo ponemos las mejores condiciones para la superación del examen? En este sentido podemos hacernos responsables de tres cosas:

- **Trabajar los conocimientos o habilidades de las que vayamos a ser examinados.**
- **Organizarse una logística adecuada.**
- **Prepararse internamente para llevar un estado anímico favorable.**

Evidentemente, para aumentar las posibilidades de superar una prueba hay que llevarla preparada. Si se trata de un examen de conocimientos, es fundamental estudiar los temas sobre los que te van a preguntar. Si es un examen de habilidades, es fundamental practicar y entrenar las destrezas que te van a evaluar. Para eso, tu mejor aliado va a ser el tiempo. Una buena **planificación del tiempo** de que dispones te va a ayudar a ordenar los avances hacia tu objetivo. También, es recomendable tener en cuenta que es ilusorio la sensación de perfección y control. Querer llevar un examen perfectamente preparado, te va a generar tensión porque siempre vas a tener la sensación de poder hacer un poquito más. Otra cuestión relacionada con la preparación de la prueba, además del tiempo de dedicación, es la efectividad. Tener un **método de preparación eficiente** es igualmente importante para que tu tiempo no se difunda.

Una vez que te hayas preparado la prueba, la fecha se acerca y las cuestiones logísticas tienen que estar resueltas. ¿Qué materiales necesitas? ¿Tienes claro el lugar y la hora del examen? ¿Sabes cómo llegar? ¿Qué documentación necesitas aportar? Tal vez, incluso sea necesario que te desplaces de comunidad y tengas que hacer noche en un alojamiento. Controlar estas **cuestiones logísticas te va a ayudar a sentir que estas poniendo las mejores condiciones** para la superación de la prueba.



Por último, es necesario prepararse internamente para llevar un estado anímico favorable el día del examen. Estar tranquilo, sin ansiedad, motivada.... Esto lo puedes hacer simultáneamente durante los días de estudio o entreno a través de afirmaciones positivas y motivacionales, pero recuerda no sobre el resultado (porque crean expectativas) sino reforzando tu sensación de que estás poniendo las mejores condiciones. Esto es importante, para después gestionar adecuadamente el resultado que recordemos no depende de ti. Una herramienta de meditación muy útil para estas ocasiones es **la visualización y la relajación**. Ambas se encuentran recogidas en la **técnica de: el Pedido**, que puedes consultar siguiendo el enlace.

Poniendo las mejores condiciones vas a crear un caminito entre la circunstancia para que te sea favorable al resultado que pretendes conseguir, pero recuerda que este no depende enteramente de ti.

Gestionar el resultado



Una vez que hemos realizado la prueba vamos a obtener un resultado y éste puede ser conforme con nuestras expectativas o no. Lo importante en este punto es **comprender que hemos dado lo mejor de nosotros mismos en la circunstancia en la que estábamos**. De este modo, tanto si el resultado es favorable como sino deberíamos recibirlo como un avance en nuestro proceso personal. Si hemos conseguido superar la prueba, evidentemente estaremos alegres. Si en cambio no la hemos superado podemos experimentar frustración en un primer momento, pero no resulta útil fustigarse demasiado. Es más interesante reflexionar sobre la experiencia y rescatar los aprendizajes que nos puedan servir para progresar.

En definitiva, **interpretar el resultado como un éxito o un fracaso depende de nosotros**. Creerse más inteligente o mejor por haber superado una prueba es igual de erróneo que pensar que uno es menos por haberla suspendido. Recuerda que en el resultado van elementos nuestros, pero también ajenos. Solamente nosotros sabemos lo que verdaderamente le hemos puesto para superar la prueba y la valoración debería ser integral comprendiendo nuestro yo y nuestra circunstancia.

Conclusión

En resumen, la idea que se está intentando transmitir en este artículo es que **en la realización de un examen no está en juego nuestra valía personal, porque los resultados que obtenemos forman parte del campo de la «circunstancia»**. Podemos influir en ella y, por eso, ponemos las mejores condiciones para superar el test, pero debemos comprender que no podemos controlar los aspectos que no dependen de nosotros. Centrémonos en la preparación de la prueba en sus aspectos técnicos, logísticos y emocionales y... soltemos. Confiemos en que la circunstancia nos acompañará, aunque no tenga porque ser así necesariamente, y quedémonos con las buenas sensaciones en nuestro interior de que, al menos hemos hecho nuestra parte.