



Inclusión

5.º y 6.º de Primaria

Los nervios de los exámenes

Qué hacer antes, durante y después de una prueba. Con plan personal y guía para el adulto.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Ponerse nervioso antes de un examen **no es un fallo del sistema: es el sistema funcionando**. El cuerpo se activa ante algo que le importa, y esa activación es la que te mantiene despierto y atento. Un examen que no te pone nada nervioso suele ser uno que te da igual. El problema aparece cuando la activación pasa de un punto y empieza a estorbar: se te queda la mente en blanco, lees sin enterarte, te bloqueas en la primera pregunta. Ahí ya no ayuda, y ahí es donde sirve saber bajarla. Y hay algo que casi nadie dice: **la mitad de los nervios de un examen no son nervios, son falta de preparación**. Ninguna técnica de respiración arregla no habérselo estudiado.

Trucos

Para el adulto. Vigila la frase «no te pongas nervioso»: no funciona y añade la sensación de estar haciéndolo mal. Sirve mucho más nombrarlo con normalidad —«claro que estás nervioso, es normal»— y pasar a qué se puede hacer. Cuidado también con la conversación de después. Preguntar «¿qué tal te ha salido?» nada más salir alarga la rumiación. Mejor esperar a que lo saque él. Esto es para los nervios corrientes de una prueba. **No es un tratamiento**. Si hay bloqueos que se repiten, ataques de llanto, dolores de barriga sistemáticos o miedo a ir al colegio, eso ya no se resuelve con una ficha: toca hablar con el tutor y con el pediatra, y a menudo con el orientador del centro.

1. ¿Dónde lo notas tú? Marca lo que reconozcas.

Barriga [] · Manos sudadas [] · Corazón rápido [] · Nudo en la garganta []
Ganas de ir al baño [] · Mente en blanco [] · Frío o calor [] · Piernas inquietas []

2. La curva de los nervios. Marca con una X dónde sueles estar.

Muy poco activado ————— Justo ————— Demasiado activado
¿Qué te pasa cuando estás en el extremo de la derecha? _____

3. Respiración 4-6, la que sirve en el pasillo.

Coge aire por la nariz contando hasta cuatro. Suéltalo por la boca contando hasta seis. Seis veces. Lo importante no es coger mucho aire: es que **soltarlo dure más que cogerlo**.
¿Cuánto has tardado en hacer las seis? _____ ¿Ha bajado algo la activación? Sí [] Un poco [] No []

4. Los tres primeros minutos del examen. Ordena lo que vas a hacer.

Leer todas las preguntas antes de escribir · Empezar por la que mejor te sepas · Respirar 4-6 una vez · Escribir tu nombre · Mirar cuánto tiempo hay

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____



5. Si te quedas en blanco. Escribe tu plan en tres pasos.

6. Lo que me digo a mí mismo. Cambia la frase.

«Voy a suspender seguro» → _____

«Se me ha olvidado todo» → _____

«Soy malísimo en esto» → _____

7. La noche de antes. Marca lo que vas a hacer.

Dejar de estudiar una hora antes de dormir [] · Preparar la mochila y el estuche []

Dormir lo de siempre, sin traspasar [] · Nada de repasar en la cama []

Nada de pantallas la última media hora [] · Desayunar por la mañana []

8. Mi plan personal. Escribe las tres cosas que vas a hacer en tu próximo examen.

El reto

Después del siguiente examen, apunta **qué te funcionó y qué no**, el mismo día y antes de saber la nota. Sin la nota delante, el recuerdo es mucho más honesto: cuando llega un cinco, todo lo que hiciste parece mal, y cuando llega un nueve, todo parece bien. Con tres o cuatro exámenes apuntados así tendrás algo que ningún libro te puede dar: tu propio manual de instrucciones.



Hoja de registro

Esta hoja no se entrega al alumno. Marca C si está conseguido, EP si está en proceso y NC si no lo está.

1. **Identifica dónde nota la activación en su cuerpo.** C [] EP [] NC []
2. **Entiende que estar algo nervioso ayuda.** C [] EP [] NC []
3. **Usa la respiración larga antes de empezar.** C [] EP [] NC []
4. **Lee el examen entero antes de escribir.** C [] EP [] NC []
5. **Tiene un plan para cuando se queda en blanco.** C [] EP [] NC []
6. **Reformula un pensamiento catastrófico.** C [] EP [] NC []
7. **Distingue nervios de falta de estudio.** C [] EP [] NC []

El reto

Cómo leer el conjunto. El punto 7 es el más incómodo y el más útil. Un alumno que atribuye a los nervios lo que es falta de preparación no mejorará con técnicas de relajación, y acabará concluyendo que no le sirven para nada. El 6 conviene mirarlo con calma. No se trata de sustituir «voy a suspender» por «me va a salir genial», que nadie se cree, sino por algo sostenible: «no me sé el tema tres, pero el resto lo llevo». El optimismo falso se desmonta en cuanto aparece la primera pregunta difícil. Y si aparecen bloqueos repetidos, llanto o síntomas físicos que se repiten antes de cada prueba, esto se queda corto: derivación al orientador y consulta con el pediatra.