

[mitutorpersonal.com](http://mitutorpersonal.com)

## 7 recomendaciones para superar bloqueos en los exámenes

Es común que los estudiantes, especialmente aquellos que han tenido dificultades académicas, experimenten bloqueos mentales en los exámenes. A veces, por mucho que hayas estudiado y creas entender bien los contenidos, al ver la hoja del examen en blanco sientes que tu mente se queda igual: en blanco.

Los exámenes activan las hormonas del estrés - como la noradrenalina y el cortisol -, lo que afecta a la forma en que nuestro cerebro recupera la información de la memoria. También influyen factores como la ansiedad, la presión por los resultados y la falta de confianza en las propias capacidades, y pueden hacer que nos sintamos bloqueados en el momento menos oportuno.

Si te ocurre algo así, es importante que sepas que es algo bastante común y, lo más importante, ¡que tiene solución! Sigue estas 7 recomendaciones que te ayudarán a manejar mejor estos bloqueos y a recuperar tu autoconfianza:

## 1. 🛏️ **Cuida tus hábitos de descanso y alimentación**

A veces, la causa de los bloqueos está relacionada con la falta de sueño o una mala alimentación. Asegúrate de dormir lo suficiente las noches previas a un examen y de ingerir alimentos que favorezcan la concentración como frutas, verduras y proteínas. Evita el exceso de azúcar y la caféina, que pueden aumentar la ansiedad. Por cierto, no, no te lleves el móvil a la cama.

## 2. 🖋️ **Utiliza palabras clave o mapas mentales para recordar**

Mientras estás estudiando, intenta aprender los contenidos usando palabras clave que te ayudarán a recordar los conceptos principales. Durante el examen, escribe esas palabras clave en la hoja de borrador lo antes posible.

Los esquemas también son muy útiles para conectar ideas y conceptos, lo que facilita la recuperación de la información durante el examen. No olvides consultar los puntos 8, 9 y 10 del documento [Algunos valiosos consejos a la hora de estudiar](#), donde explicamos en más detalle cómo tomar notas y elaborar esquemas mientras estudiamos.

## 3. 🌟 **Visualiza el éxito antes del examen:**

La visualización es una técnica poderosa:

1. Cierra los ojos y visualízate haciendo el examen, sintiéndote relajad@, recordando la información y escribiendo las respuestas con seguridad.
2. Imagínate recibiendo una buena calificación por este examen.

Este ejercicio te ayudará a reducir la ansiedad y aumentará tu autoconfianza. Al llegar al examen, el cerebro “recordará” la sensación de haber hecho bien el examen aunque esto aún no haya ocurrido. Esta sensación te tranquilizará y te ayudará a hacer el examen con más aplomo y relajación.

#### 4. 🧘 Practica técnicas de relajación antes del examen:

Los alumnos de [mitutorpersonal.com](https://mitutorpersonal.com) conocen bien esta técnica porque la llevamos a cabo antes de cada sesión. Consiste en 3 respiraciones profundas:

1. En la primera, desconectamos nuestra mente del pasado.
2. En la segunda respiración, desconectamos del futuro.
3. Y aprovechamos la tercera para conectarnos con el momento presente de manera consciente.

Esta sencilla técnica de relajación se puede realizar de manera discreta incluso dentro del aula. Es una excelente manera de enfocarnos en el momento presente. Es muy apropiada para antes de los exámenes, pero nosotros recomendamos realizarla al principio de cada clase. Son 3 simples respiraciones profundas. Pruébalas y sentirás la diferencia.

#### 5. 🕒 Organízate bien el tiempo:

Justo antes de comenzar el examen, dedica un par de minutos a calcular cómo vas a distribuir el tiempo:

- Si el examen tiene varias preguntas, calcula cuántos minutos dedicarás a cada una y deja algo de tiempo al final para revisar.
- Si sientes que te quedas en blanco en una pregunta, pasa a otra y regresa más tarde.

Para calcular bien el tiempo, no olvides llevar un reloj lo más sencillo posible (llevar un smartwatch a un examen no es lo más adecuado y te pueden pedir que te lo quites).

#### 6. 🤔 Haz una pausa y escribe lo que recuerdes:

Si al empezar el examen sientes un bloqueo, detente un momento y respira de nuevo. En el folio de borrador, escribe cualquier cosa que recuerdes sobre el tema, aunque sea solo una palabra o un concepto. Este proceso ayuda a desbloquear la memoria y a recordar detalles que parecían olvidados.

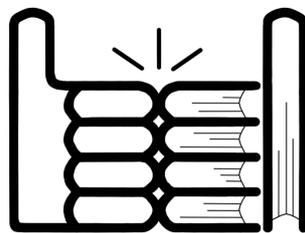
## 7. 🤔 **No te castigues si te quedas en blanco; busca reiniciar:**

Si a pesar de todo te quedas en blanco, recuerda que no es el fin del mundo. Deja el bolígrafo, cierra los ojos y vuelve a respirar profundo 3 veces. Imagina que estás pulsando el botón de *reiniciar* en tu mente. Cuando vuelvas a abrir los ojos, lee la pregunta de nuevo. Esto desbloqueará tu memoria y te ayudará a recuperar mejor la información.

Y no olvides que en la nota final cuentan muchos otros aspectos: puntualidad, comportamiento, entrega de trabajos y deberes... Si consigues mantener tu esfuerzo y estar centrado día a día, conseguirás mejores resultados aunque aún no seas capaz de sacar lo mejor durante un examen.

## CONCLUSIÓN

Quedarse en blanco en un examen es frustrante, pero no define quién eres ni cuánto has trabajado. Todos enfrentamos obstáculos; lo importante es aprender a superarlos y seguir adelante. Los bloqueos no son una señal de que no eres capaz, sino una oportunidad para descubrir cómo gestionar tus nervios y mejorar tus habilidades de estudio. Cada pequeño paso cuenta. ¡Confía en ti, sigue practicando estas recomendaciones y verás cómo el *me he quedado en blanco* pasa a la historia!



**mitutorpersonal.com**

A volar también se aprende.