



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional

Gestión del estrés y el bienestar durante los exámenes

Un enfoque consciente y tranquilo del estudio puede ayudar a aliviar el estrés que conlleva realizar exámenes. A continuación ofrecemos algunos consejos para crear un entorno tranquilo durante el período de exámenes.

© International Baccalaureate Organization 2023

International Baccalaureate * | Baccalauréat International * | Bachillerato Internacional *

1

Establezca relaciones positivas

Varios estudios han demostrado que los alumnos/as que no tienen conflictos con sus docentes y compañeros/as obtienen mejores resultados en los exámenes y en el plano académico.

2

Pruebe la desconexión digital

Durante la preparación para los exámenes conviene dejar a un lado los dispositivos electrónicos. Apagar el teléfono móvil mientras estudia le ayudará a eliminar distracciones y a concentrarse.

3

Levántese y muévase

Varias investigaciones fiables demuestran que existe una relación entre la actividad física y el bienestar. Cuando finalice una sesión de estudio, le recomendamos que dé un paseo o salga a correr un rato.

4

Relaje la mente

Las técnicas de relajación como la conciencia plena ayudan a calmar la mente y a crear una sensación de bienestar positivo. Le ayudarán a sentir que tiene la preparación necesaria para afrontar cualquier reto.

5

Forme parte de un equipo

Los estudios demuestran que el aprendizaje cooperativo es muy importante para el bienestar del alumnado. Sentir que es parte de un equipo mejorará su bienestar.

6

Diviértase

Para sentirse bien física y mentalmente, recuerde que es importante seguir haciendo las actividades que más le gustan durante el período de exámenes. Mantenga una actitud positiva y confíe en sus habilidades.

