

ORIENTACIONES PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

Consideraciones

La ansiedad ante los exámenes es un trastorno frecuente que padecen un 20% de estudiantes de niveles medios y superiores. Ésta reduce considerablemente el rendimiento escolar y produce un coste emocional considerable. El documento -dirigido a alumnos de enseñanzas medias y universitarias- explica qué es la ansiedad, sus manifestaciones y qué puede hacerse para controlarla.

Orientaciones

Seguro que alguna vez has intentado ser de otra manera, quitar algún defecto que no te gusta. Es probable que lo hayas intentado muchas veces, a lo mejor, sin mucho éxito. Aquí te ayudamos a conseguirlo y te sugerimos unos pasos para hacerlo más fácil.

I.- ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad -ponerse nervioso- es una reacción normal y sana. Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas, en exámenes o en momentos de preocupación. Cuando se está ansioso, algunas de las funciones del organismo van más deprisa.

La ansiedad es una activación o aceleración del organismo que da así una respuesta adecuada ante algo que la persona entiende como peligroso. Esta activación es, a veces, una ventaja, pues prepara para la acción y el organismo queda dispuesto a reaccionar rápidamente si fuera necesario. Niveles moderados de ansiedad pueden mejorar la actuación en momentos difíciles.

Un nivel alto de ansiedad provoca en el organismo sensación de malestar y puede actuar sobre "órganos-diana": dolores de cabeza o de estómago, palpitaciones, tensión muscular..., que no tienen base fisiológica sino psíquica.

La ansiedad, por mucho malestar que genere, no produce daños objetivos físicos y tampoco puede dañar la mente. No está relacionada con ningún trastorno mental severo. La ansiedad se manifiesta a través de tres canales de respuesta:

* A través de los Pensamientos: lo que uno se dice a sí mismo inicia y alimenta la respuesta de ansiedad: "Me quedaré en blanco como en el último examen"; "Seguro que suspendo el examen"...

* A través de los diversos Sistemas Fisiológicos de la persona: sudoración, palpitaciones, sensación de nudo en el estómago, tensión en las piernas.....

* A través de la de la respuesta Motora o de conducta: la necesidad de hacer o no hacer determinadas conductas para bajar el nivel de ansiedad y sentirme mejor: tener que mover una pierna al estudiar o al hacer un examen, tener que comer dulces, evitar hacer un examen no presentándose, comerse las uñas, etc.

VAMOS A TRATAR DE ELABORAR TU PROPIO MAPA DE LA ANSIEDAD CUANDO TE ENFRENTAS A LOS EXÁMENES.

ESCRIBE LO QUE TE SUCEDE EN LOS TRES ASPECTOS SEÑALADOS: PENSAMIENTOS, SISTEMA FISIOLÓGICO Y RESPUESTA MOTORA:

“Pensamientos:

+
+
+
+

“Sistemas Fisiológicos de la persona:

*
*
*
*

" Respuesta Motora o de conducta:

+
+

Una vez que hemos construido el mapa de tu ansiedad, vamos a ver que puedes hacer para manejar cada uno de los niveles de ansiedad.

II.- ¿Qué puedo hacer con mis pensamientos para controlar la ansiedad ante exámenes?

Ten en cuenta que la ansiedad se inicia normalmente con los pensamientos que una situación nos genera. Me siento como pienso. Soy lo que pienso. Por tanto:

“No "masticar" los pensamientos negativos y catastrofistas que surjan.

"Centrar la atención en lo que tengo que hacer aquí y ahora, es decir, el examen.

"No compararme con los compañeros por lo avanzado que van en el examen, han terminado antes...

“Repetirse a sí mismo que es normal estar nervioso, que se pasará en unos minutos, que lo normal es que no se sepa todo y que no pasa nada si se dedican unos minutos al principio para tranquilizarse e intentar comprender bien las preguntas.

“Dedicar el tiempo necesario a comprender bien las preguntas. A veces se responde incorrectamente a una pregunta porque no se leyó bien.

“Decidir, en función de la dificultad y la complejidad de cada una de las preguntas, cómo se administrará el tiempo del que se dispone.

“Después de asegurarse de haber entendido las preguntas, empezar por aquella que se domina mejor. Luego se contestará el resto con el mismo criterio. De este modo se consigue mejorar el nivel de seguridad y, en el caso de que faltase tiempo, se quedarían sin contestar aquellas preguntas que se dominan menos.

“Empezar a escribir sin demasiada demora pero sin precipitarse. Deberás evitar el lanzarte a escribir sin saber muy bien lo que tienes que decir y cómo vas a organizar los conceptos.

“Es importante el uso del papel borrador para trazar -no redactar-, sin perder demasiado tiempo, un esquema que ordene las ideas que se van a exponer.

" Darse autoinstrucciones positivas: recordarse a sí mismo que estás bien preparado, que es normal ponerse nervioso, que no sabes todas pero sí la mayoría de las preguntas...Te sugerimos algunas, pero tienen que ser muy personales, cortas y que te empujen: "No hay motivo para preocuparme", "Ya lo resolví con éxito en otra ocasión", "¿Qué debo hacer exactamente?", "No dejaré lugar para los pensamientos negativos."

III.- ¿Qué puedo hacer con mis síntomas fisiológicos para controlar la ansiedad ante exámenes?

Para manejar los síntomas fisiológicos de la ansiedad: palpitaciones, sudoración, tensión muscular, insomnio..., intenta:

“Hacer algunos ejercicios de relajación.

“Practicar algún deporte.

" Ejercicios de respiración ventral: tumbado boca arriba pon la mano encima del ombligo, toma aire y trata de llenar en primer lugar la parte inferior de los pulmones -se hinchará el vientre como un globo- y después la parte superior de los mismos. Retén el aire unos segundos y expúlsalo. Repítelo durante unos minutos.

“Darse un paseo.

IV.- ¿Qué puedo hacer con mi conducta para controlar la ansiedad ante exámenes?

Es verdad que se le puede coger miedo a los exámenes. Se pasa tan mal en ellos que nos gustaría huir, evitarlos para sentirnos mejor, pero esto sería una mala estrategia, entre otras cosas, porque el miedo aumentaría aún más. Por tanto:

“No postergar el hacer exámenes.

“Desarrollar el autocontrol.

“Enfrentarse a lo que se tiene miedo.