



ANSIEDAD Y RELAJACIÓN

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

Todos necesitamos una cantidad determinada de energía para realizar cualquier actividad, desde hacer deporte o conducir... Hasta caminar o leer un libro. Esta actividad es normal, y además es necesaria. El problema comienza cuando esa cantidad de energía se dispara y se pasa de estar activado a estar “sobreactivado”. Y esto nos ocurre cuando anticipamos un peligro, ya sea real o imaginado. Por ejemplo: “voy a suspender el examen”, “Seguro que me quedo en blanco”, “No tengo tiempo para aprenderlo”...

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. Se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

Falta de preparación para el examen. En estos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un “atacón” de estudio la noche anterior puede incrementar considerablemente la ansiedad.

Si la preparación del examen ha sido la correcta, la ansiedad durante la realización de un examen puede estar debida a **pensamientos negativos o preocupaciones**. Así, puede que estés pensando:

1. En exámenes anteriores (Ej.: una experiencia anterior de bloqueo, haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas)
2. En como otros compañeros están haciendo el examen.
3. En las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.

¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:

- A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho...etc.
- A nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo tv, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.
- A nivel psicológico, todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiármelo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc.). Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.



¿CÓMO EVALUAR MI COMPORTAMIENTO ANTE LOS EXÁMENES?

Lee las siguientes formas de actuar y puntúalas según estén más o menos de acuerdo do con tu actuación. Puntúa lo que haces, no lo que piensas que deberías hacer.

	5	4	3	2	1
1. Estudio día a día, no sólo para los exámenes.					
2. Procuo responder en clase y hacer los trabajos que me mandan, para que los exámenes no sean la única calificación.					
3. Cuando llegan los exámenes sólo me tengo que limitar a repasar lo estudiado.					
4. Los exámenes no me producen ningún miedo ni ansiedad.					
5. La víspera de los exámenes me acuesto temprano y procuro ir descansado/a.					
6. Quiero aprobar los exámenes, pero más aún, aprender.					
7. Cuando me devuelven un examen corregido, analizo detenidamente dónde están los errores, para no volver a cometerlos.					
8. Prefiero que los profesores/as pregunten los temas en clase y analicen los trabajos, calificándolos con frecuencia.					
9. Cuando estudio, procuro aprender todas las cuestiones, no las selecciono pensando si van a caer o no en el examen.					
10. Normalmente, después del examen me libero; sé que he hecho todo lo que podía hacer.					

Suma las puntuaciones que te has otorgado: _____

- Si tienes de 40 a 50 puntos, enhorabuena, trabajas correctamente y no debes tener ninguna dificultad para aprobar tus exámenes ni para superar el curso.
- Si tienes de 30 a 40, bien, pero puedes mejorar tu forma de actuar y con ello tu rendimiento.
- De 20 a 30, tendrás dificultades para superar algunas materias; aprobarás algunos exámenes, pero con otros puedes tener dificultades.
- Menos de 20, será difícil aprobar las materias del curso. Piensa seriamente si sigues el camino adecuado.



¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

ANTES DEL EXAMEN:

1. Prepara adecuadamente las asignaturas antes del examen mediante las técnicas de estudio. Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. Cuando se aproxima el examen, lo único que nos resta es repasar, para afianzarlos más en la memoria. Cuando se ha trabajado convenientemente, se sabe, y el examen no debe producir ningún temor. En síntesis se trata de lo siguiente:

- Trabajar diariamente y planificar el estudio de una manera personal y realista.
- Estudiar cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayar, hacer esquemas, memorizar y repasar.

2. Si te sientes nervioso, practica alguna técnica de respiración abdominal, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada. Veamos las pautas para aprender a practicarla:

CUADRO 1. RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Aprender la respiración abdominal

- Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.
- Retienes un momento el aire en esa posición.
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho
- Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

Aprender a hacerla más lenta

- Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 3.
- Retenerlo, contando de uno a 3.
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 6.

Consejos sobre su uso

- Al empezar, practica cuando estés más tranquilo. Te resultará más fácil si estás acostado o recostado en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
- No tomes mucha cantidad de aire.
- Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.
- Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones, de 10 minutos cada una), durante un par de semanas.
- Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado o recostado, practícala en diferentes posiciones (sentado, de pie, andando...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastara con hacer respiración diafragmática lenta.



3. Piensa positivamente. Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales. Ejemplos: en vez de decir “Voy a suspender” di “Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda”. Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

CUADRO 2. COMO PENSAR POSITIVAMENTE

- Detecta cuáles son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que este tipo de pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar), no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.
- Contrasta estos pensamientos con lo real y cuestionalos. Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como ¡todo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca! ¿Realmente es cierto?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto?
- Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales, como: me voy a dar una oportunidad, no puedo adivinar el futuro, voy a hacerlo lo mejor que sepa, voy a estudiar lo que me dé tiempo, si suspendo podré soportarlo aunque no me guste, puedo aprender de mis equivocaciones.
- Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarle puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambia éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos

- No me va a dar tiempo
- No lo aprenderé nunca
- Esto es súper difícil
- Me voy a quedar en blanco

Pensamientos positivos

- Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré.
- Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
- Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
- He estudiado lo suficiente, he repasado la materia, seguro que lo consigo.

4. Dormir suficientemente la noche antes del examen, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen.

5. No ir con el estómago vacío al examen, aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (zumos...). No tomar alimentos con alto contenido en azúcar.

6. Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.

