

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

(Angel Antonio Marcuello García)

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES?

- 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 "atracción" 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.

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

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.

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:

- Detecta cuales 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 itodo 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	Pensamientos positivos
No me va a dar tiempo	Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré
No lo aprenderé nunca	Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
Esto es súper difícil	Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
Me voy a quedar en blanco	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, menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

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.

DURANTE EL EXAMEN:

1. Piensa en cosas positivas que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como "Esto es sólo un examen", "Estoy familiarizado con el material"... (ver cuadro 2).

2. Practicar las técnicas de respiración. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario (ver cuadro 1).

3. Leer detenidamente cada pregunta del examen y ten claro lo que se te pide antes de responder.

4. Distribuye el tiempo del examen por pregunta.

5. Contesta primero las preguntas que estás seguro puedes hacer bien (caso de que podáis elegir entre varias preguntas) y decide el orden en el que vas a contestarlas. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.

6. Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta. No te angusties y si es necesario practica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardaras en recuperarte

7. Pregunta al profesor aquellas dudas que te surjan durante el examen.

8. Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.

9. No te apresures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.

10. Lee con atención el examen antes de entregarlo. Presta atención a la puntuación y a la ortografía.

11. Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.

PLAN PERSONAL DE MEJORA

Has visto cómo puedes mejorar tu preparación y tu forma de actuar ante los exámenes. Como también conoces cuáles son tus defectos, haz un plan personal de mejora. Es sólo para ti, pero el hecho de escribirlo te facilitará su cumplimiento. ¿Cuántos propósitos de enmienda hacemos que luego nunca recordamos? Así, cada vez que lo veas, recordarás que una vez prometiste hacer algo.

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

.....

.....

2. Para corregirla me propongo:

.....

.....

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

.....

.....

4. Para corregirlo, me propongo:

.....

.....