



TÉCNICAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A CONTROLAR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad asociada a las épocas de evaluación, aunque algunas personas pueden sufrirla también a la hora de estudiar cada día y no sólo ante la situación propia del examen. Provoca dificultades en el acceso a los conocimientos estudiados para poder exponerlos en el examen, si ocurre esto último, se denomina ansiedad de ejecución.

Suelen sufrir este tipo de ansiedad los alumnos que son especialmente exigentes con sus resultados, normalmente buenos estudiantes.

Hay que decir que la ansiedad no es algo negativo en sí mismo, es necesaria en la dosis justa, ya que es lo que nos hace movernos y conseguir metas, pero cuando sobrepasa ciertos límites puede producir bloqueo y tensión emocional.

SÍNTOMAS Y PAUTAS PARA AYUDAR EN CADA CASO

La ansiedad ante los exámenes se puede poner de manifiesto de tres maneras:

Síntomas físicos: Por ejemplo, alteraciones del sueño, dolores de estómago, problemas para respirar con normalidad, aceleración del ritmo cardiaco, náuseas, etc. Los síntomas físicos los suele provocar la liberación de adrenalina.

Pautas: técnicas de relajación (por ejemplo relajación muscular progresiva de Jacobson) y de respiración (respiración abdominal).

Síntomas conductuales: Se pueden generar conductas no deseadas, como vagar por la casa sin centrarse en lo que tiene que estudiar, pasarse horas viendo televisión, o con el móvil, es una forma inconsciente de huir de la situación estresante, en ocasiones extremas lleva a no presentarse al examen.

Pautas: ante estas situaciones, lo más efectivo es adoptar un enfoque activo, en lugar de quejarnos o lamentarnos, siéntate y con bolígrafo en mano, comienza a hacer esquemas y resúmenes de lo que hay que aprender, utiliza el estrés a tu favor, haz un plan de estudios y no te levantes de la silla hasta que hayas cumplido con el mínimo propuesto, avanza paso a paso, tarea a tarea. Si imaginamos una escalera de 1.000

peldaños, creemos que no la podemos subir, si imaginamos 5 peldaños no es tan difícil. Después date un premio.

Síntomas psicológicos (Distorsiones cognitivas): Son pensamientos que nos "atacan" y que no se corresponden con la realidad. Son pensamientos negativos que nos limitan y nos impiden actuar de forma adecuada.

Pautas: En primer lugar hay que identificar estos pensamientos negativos y luego, sustituirlos por otros alternativos, que nos abran posibilidades de acción, en lugar de cerrarlas, serán pensamientos positivos y/o autoafirmaciones.

Distorsiones cognitivas más frecuentes:

FILTRAJE O ABSTRACCIÓN SELECTIVA: Consiste en centrarse en un detalle, sacándolo de contexto. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida. Por ejemplo, en un examen, no recuerdas una pregunta, aunque las demás sí las sabes, esto, automáticamente significa que vas a suspender. Palabras claves para detectar esta distorsión son: "No puedo soportar esto", "Es horrible", "Es insoportable".

Alternativas: Desdramatizar y buscar soluciones. Preguntarse: ¿Qué ha ocurrido otras veces? ¿Realmente fue tan malo? ¿Se puede hacer algo si eso vuelve a ocurrir? Autoafirmaciones: sólo es una pregunta, no pasa nada, puedo preguntar al profesor, es sólo una parte de la nota...

SOBREGENERALIZACIÓN: Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Por ejemplo una persona que suspende un examen o saca una nota con la que no está conforme cree que eso le va a ocurrir siempre.

Alternativas: Concretar y buscar pruebas. Preguntar: ¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Que pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Alguna vez ha ocurrido de otra manera? Autoafirmaciones: no pasa nada, de hecho me va a servir para no volver a fallar otra vez, es sólo un control...

MAGNIFICACIÓN Y/O MINIMIZACIÓN: Consiste en magnificar nuestros errores (mi suspenso es un fracaso, los de los otros no) y los éxitos de los demás; y minimizar nuestros éxitos (mi buena nota es producto de la suerte, las de los demás es porque saben mucho) y los errores de los otros.

Alternativas: ser objetivos, contrastar con la realidad lo que sucede, relativiza tus errores, ¿Para qué me sirve pensar así? Habla con los profesores.

ADIVINAR EL FUTURO: Error que consiste en creer que sabemos lo que va a pasar, y siempre será algo malo: me va a salir mal, seguro que lo suspendo, por mucho que estudie no voy a sacar la nota que quiero, no me va a dar tiempo...

Alternativas: ¿Cuántas veces han pasado cosas parecidas? ¿Qué ocurrió en realidad? Contabilizar el número exacto de veces que ha ocurrido así...

Reestructuración cognitiva: Es un auto-entrenamiento, consiste en cambiar el diálogo que tenemos con nosotros mismo, muchas veces de manera inconsciente. Se trata de sustituir las afirmaciones negativas por otras positivas, esto llevará a un cambio en el comportamiento y en la manera de enfrentar los acontecimientos:

Durante el proceso de estudio: “ya he hecho exámenes antes” “Lo voy a hacer muy bien”, “No me sirve de nada pensar en el bloqueo”, “He estudiado lo suficiente”, “tengo tiempo” “sé organizarme” “sé estudiar”...

Durante la realización del examen: “Si se me olvida algo voy a relajarme y a preguntar al profesor”, “tengo claro lo que voy a escribir” “Empezaré por lo que mejor sé, así garantizo la nota”, “es sólo un examen”, “voy a respirar despacio y leeré las preguntas con mucha atención”...

Después del examen: “He sido capaz de controlarme”, “me ha salido muy bien”, “Voy a hacer eso que me apetecía tanto” “La próxima vez me costará aún menos”...

NO BASTA CON LEER ESTAS TÉCNICAS, HAY QUE PONERLAS EN PRÁCTICA, EXPERIMENTAR. CONOCERLAS NO ES SUFICIENTE. **Si necesitas más ayuda ¡¡pregunta!!**

Además de lo anterior y previo a todas estas pautas, RECUERDA:

- Dormir lo suficiente.
- Alimentación adecuada.
- Organización racional del tiempo.
- Técnicas de estudio.
- Hacer simulacros de exámenes, sobre todo de aquellos en los que te sientas más inseguro.
- Repasa antes de entregar el examen.
- No improvises, lleva todo lo necesario al examen.

FUENTES Y RECURSOS.

Técnicas para el control de la ansiedad en los exámenes. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Servicio de psicología aplicada.

Os propongo, además que veáis las siguientes páginas, pueden ser de utilidad.

<https://www.trastornolimitado.com/Trastornos-y-enfermedades-mentales/distorsiones-cognitivas.html>

http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/test_anxiety_esp.html

<http://www.uclm.es/profesorado/dfuentes/CONSEJOS%20EXAMENES/consejos.htm>