

El estrés ante los exámenes

¿Llega el momento de presentarte a un examen y sientes miedo o angustia? Tranquila, es normal y hay solución para ello.

El estrés ante los exámenes es un grave problema, no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que les pasa, sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre su rendimiento.

De hecho, un número muy alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen dificultades de aprendizaje o menores capacidades que el resto de sus compañeros, sino que sufren niveles muy elevados de ansiedad ante los exámenes que les impiden poder concentrarse y superar las pruebas.

Los efectos que la ansiedad tiene sobre el rendimiento son bastante claros y se producen fundamentalmente ante determinadas condiciones: cuando las instrucciones son amenazantes (p. ej. de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir...), **cuando hay presión de tiempo o cuando la tarea es compleja y requiere de un alto nivel de concentración.**

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es **una emoción, experimentada siempre como desagradable y negativa, que surge en una situación ante la que la persona percibe una amenaza.** La respuesta de ansiedad es automática e innata, pero aquellas cosas que son percibidas como amenazadoras son aprendidas por nuestras experiencias previas. Por eso, cada persona siente como amenazas situaciones distintas.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD?

La ansiedad se manifiesta a 3 niveles:

1. En el cuerpo: **la ansiedad se manifiesta haciendo latir el corazón más rápido (taquicardia), respirando más fuerte, empezando a sudar, tensión y temblores en los músculos, dificultad para respirar, sequedad de la boca, dificultad para tragar y molestias en el estómago, entre otros.** A su vez estos cambios en el organismo pueden acarrear una serie de problemas transitorios, como **dolores de cabeza, insomnio, náuseas, mareos, contracturas musculares, etc.**
2. En la mente: mediante **sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia (estar excesivamente atento a algo), tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, quedarse en blanco, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras debilidades, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse y percepción de fuertes cambios en el cuerpo.**
3. En el comportamiento: mediante **hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), elevado consumo de alimentos o sustancias (como café y/o tabaco), llanto, tensión en la expresión de la cara, presencia de respuestas de evitación de la situación que produce la ansiedad, morderse las uñas, etc.**

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE LA ANSIEDAD NORMAL Y LA ANSIEDAD PROBLEMÁTICA?

La ansiedad es algo propio y natural de la vida. Si ante los desafíos de la vida no estuviéramos dotados de esta reacción emocional, probablemente no tendríamos capacidad de respuesta.

Gracias a la ansiedad, el organismo se llena de energía para afrontar situaciones nuevas o difíciles, obteniendo una mayor concentración, una percepción focalizada y una disposición del cuerpo adecuada.

Pero cuando dicha ansiedad es extrema sí supone un problema, ya que nos impide alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto (estudiar, ir al examen, aprobar) disminuyendo el rendimiento académico y afectando negativamente a nuestra salud (insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos).

El proceso mental por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento académico se da cuando las personas **focalizan su atención en aspectos internos, como son sus pensamientos negativos, y no en la tarea.**

¿ES UN ESTADO O UN RASGO DE LA PERSONALIDAD?

La ansiedad ante los exámenes no sólo afecta al rendimiento académico sino también al estado emocional y la salud de los estudiantes. Por eso, es normal que en ese tiempo te muestres más irascible, triste o apática.

Pero **no todos los estudiantes padecen estrés**. Cómo una persona responde a los acontecimientos estresantes depende en gran medida de la disposición personal.

En algunas personas la **ansiedad ante los exámenes puede ser considerada como un rasgo habitual**, presentan una predisposición (reacción preestablecida) a la ansiedad en las situaciones que perciben como complicadas o peligrosas, mientras que otras sufren un estado de ansiedad ocasional sin tener una predisposición natural hacia ello.

¿QUÉ HACER PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD?

1. **Adopta unos hábitos de vida saludables**, sobre todo en época de exámenes: procura dormir bien, hacer deporte y cuidar tu alimentación.
2. **Utiliza una técnica eficaz en el estudio**: trata de escoger un lugar definido, cómodo, iluminado, de temperatura agradable; utiliza esquemas, resúmenes y repasos.
3. **Motívate**: pregúntate por qué estudias, a qué aspiras ser. Ponte pequeños premios al cumplir con los objetivos pequeños del día a día.
4. **Realiza una preparación mental**: antes de comenzar con el estudio utiliza la respiración profunda y la relajación muscular tensando y relajando diferentes grupos musculares. Por ejemplo, tensa la frente durante unos pocos segundos y a continuación relájala. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos inmediatamente.
5. **Establece objetivos pequeños**: divide las tareas que tienes que hacer y el temario, así es más fácil que veas el progreso y no te frustres.
6. **Pedir ayuda**: a veces necesitamos que nos ayuden a entender y manejar lo que sentimos.

PARA PENSAR

1. Identifica qué es lo que te preocupa y qué emoción hay detrás de la ansiedad. ¿Por qué es tan importante para ti este examen? ¿Qué pasaría si no lo aprobaras? ¿Qué pensamientos te impiden estar tranquilo?
2. Piensa en cómo te hablas, si estás siendo muy dura contigo misma: “*no soy capaz*”, “*soy tonto/a*”; o si estás teniendo pensamientos anticipatorios negativos: “*lo voy a suspender*”.
3. Analiza cómo te cuidas durante los exámenes. ¿Estás durmiendo, comiendo y llevando un estilo de vida saludable?

PARA ACTUAR

- 1.- **Haz interpretaciones correctas:** notas que te cuesta estudiar y te llamas a ti misma “tonta”. Cuestiona si eres tonta o si lo que te pasa es que ese estrés no te permite estudiar.
- 2.- **Destierra los pensamientos que no son lógicos:** crees que nunca serás capaz de superar el examen. ¿Piensas de verdad que si estudias con tiempo y con tranquilidad no serás capaz de aprobarlo? Destierra los pensamientos distorsionados, ilógicos e irreales.
- 3.- **Descubre qué se esconde detrás de la ansiedad:** Cuando la ansiedad es fruto de un estrés prolongado, es importante averiguar qué tipo de emoción se esconde detrás: ¿sientes miedo de decepcionar a alguien?, ¿temes la opinión de tus profesores y compañeros? Pregúntate si tú eres tus resultados académicos.
- 4.- **Sé asertiva:** las personas que sufren problemas de ansiedad a menudo tienen dificultades para ser asertivas, es decir, la habilidad personal que nos permite expresar directa y honestamente sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos propios y de los demás.
- 5.- **Trata de regularte:** la capacidad de ser sosegado y controlar este estado de ansiedad es clave para neutralizar la ansiedad. Utiliza técnicas de relajación como la respiración profunda o la relajación muscular mediante la tensión y distensión de tus grupos musculares o practica deporte si ves que eso te ayuda.
- 6.- **Cuida tu alimentación:** evita tomar excesivo alcohol, cafeína, tabaco, mucha sal y estimulantes. Estas sustancias elevan el nivel de ansiedad en las personas.

ESTRATEGIAS ANTES DEL EXAMEN:

- 1.- Llega suficientemente pronto como para sentarte con calma y preparar todo.
- 2.- Procurar ir con las personas que te dan seguridad y que refuerzan tu preparación.
- 3.- Escribe en un papel 10 minutos antes lo que te esté rondando la mente en ese momento, esto te ayudara a despejar la mente.
- 4.- Cuando recibas el examen, lee las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente.
- 5.- No te apresures si ves que tus compañeras acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.

ESTRATEGIAS DURANTE EL EXAMEN:

- 1.- Algunas de las técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen, como la respiración profunda o la tensión-distensión de los músculos.

- 2.- Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas.
- 3.- Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.

Para saber más:

Podcast

- <https://open.spotify.com/episode/4I8GkT6iUCd0dPzQqQAKEX?si=ae5d075eac1845ed> – Ansiedad ante los exámenes.
- <https://open.spotify.com/episode/5vqNnalEW5KHh4F1m8Yu9S?si=8085c62aaa4b47e8> - ¿Qué es el estrés?
- <https://open.spotify.com/track/1e5nRBdUesg6456EPh6iu0?si=84d34317f7ba4863> – Meditación guiada

Cómo ayudar a nuestros hijos

- https://youtu.be/1g_G1uBwLms

Libros

- Como enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones. Fernando Miralles y María del Carmen Sanz. Pirámide, 2011
- La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso. Marta Rapado. Biblioteca de salud mental, 2015
- Despierta tu motivación: técnicas para estudiar mejor. Rosa Muñoz Luna, Aljibe, 2015

Sofía Carriles
Psicóloga
Álvaro de la Cruz
Psicólogo
Consulta Dr. Carlos Chiclana
www.doctorcarloschiclana.com