

FICHA 14

CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

En la ficha 11 analizamos la forma de preparar los exámenes: una buena planificación a lo largo del curso, repasos frecuentes, no dejar todo para última hora, utilizar buenas técnicas o herramientas de estudio, etc., son aspectos fundamentales que no debemos olvidar. Te recomiendo que vuelvas a leer la citada ficha.

Pero puede suceder que, a pesar de que sigamos todos los pasos descritos, llegue el día del examen y nos bloqueemos por culpa de los nervios. En esta ficha vamos a intentar que la ansiedad impida que todo tu esfuerzo no sirva para nada.

- No me va a dar tiempo... No sirvo para esto...
- Esto es súper difícil... No sacaré nota suficiente...
- No lo aprenderé nunca... No aprobaré...
- Es demasiado temario... ¡Qué mala suerte tengo!

¿Te resultan familiares estas frases? ¿Sólo pensar que ya queda menos para que comiencen los exámenes temidos te revuelve el estómago, te provoca sudores fríos y la piel de gallina?

Es normal, eso es debido al miedo que nos dan los exámenes, nos sentimos inseguros, los nervios se desatan, también la angustia... En definitiva: te ataca **LA ANSIEDAD**.

Imaginemos que la ansiedad fuera un ejército con tres batallones: el fisiológico, el cognitivo y el conductual. Y que cada uno ataca por un flanco diferente, por el flanco que lleva su nombre.

- El **fisiológico** ataca a nuestro organismo de la siguiente manera: Al corazón le hace latir más fuerte, a nuestro estómago "le hace un nudo", nuestro pulso se acelera, tiemblan las manos y los pies...
- Al conductual no le deja parar, nos hace ir de un lado a otro sin parar, comer más, mordernos las uñas, levantarnos constantemente de la mesa de estudio, estar irascible...
- Por último al cognitivo le ataca sobre nuestros pensamientos: "no podré hacerlo", "me volverá a salir fatal", "debería haberme esforzado más", "voy a realizar el examen, pero no obtendré buen resultado", etc. Estas ideas nos las creemos tanto que al final comienzan a formar parte de nuestro pensamiento diario.

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. A la activación adecuada ante estas situaciones se le denomina "Motivación". La **motivación** es el



impulso que nos induce a ponernos a estudiar, a esforzarnos y "aguantar" durante dos horas seguidas sentados delante del libro.

Pero si la activación excede sus límites nos bloqueamos y cambiamos nuestra atención de los libros a las uñas que comenzamos a mordernos insaciablemente, al nudo que se nos forma en el estómago, a todos los pensamientos que hemos mencionado anteriormente de no me da tiempo, no puedo con todo esto, no aprobaré...

Vamos a plantarle cara a la ansiedad ante los exámenes. Y para eso, tenemos que saber qué mecanismos se ponen en juego en el estudio.



Imaginemos nuestra mente como una caja abierta en la que se van introduciendo conocimientos y habilidades. Cuanto mejor sean las técnicas y los instrumentos que utilicemos, y cuanto mejor sea nuestra actitud y mayor nuestro esfuerzo, más conocimientos y habilidades adquiriremos.



Pero esa caja, que puede tener un gran contenido, se puede cerrar por muchos motivos (como un caracol cuando se encierra al observar algún peligro): nervios, ansiedad, pensamientos negativos...



Podemos intentar abrir la caja con mucho esfuerzo o con alguna técnica que algún compañero nos haya recomendado.

Pero lo mejor es utilizar técnicas que ya están bien contrastadas. Vamos a atacar a la ansiedad con varias armas: técnicas de estudio, técnicas de relajación, técnicas de respiración y, por último, convicción, confianza en uno mismo.

Quédate con estas indicaciones para el EXAMEN!:

Durante el examen

- ✓ Lee las instrucciones varias veces y organiza tu tiempo
- ✓ Empieza por las preguntas más sencillas
- ✓ Pregunta las dudas al profesor
- ✓ Piensa antes de escribir, ordena tus ideas
- ✓ Redacta con brevedad y precisión
- ✓ Cuida la presentación, la limpieza, el orden y la ortografía
- ✓ Da un último repaso antes de entregarlo