¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando 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?

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Este puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas.
Si la preparación para el examen ha sido la correcta, la ansiedad puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Puede que estés pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.
También es posible que sea debido a una falta de preparación para el examen, ¡lo cual no deja de ser una buena razón para estar preocupado! En estos casos errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un "atracón" de estudio la noche anterior pueden incrementar considerablemente la ansiedad.

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

Los efectos de la ansiedad se dan a nivel fisiológico, psicológico y emocional.
Las reacciones a nivel fisiológico pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración.

A nivel psicológico se puede experimentar una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas. Como consecuencia, se 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.

Ansiedad ante los exámenes

En situaciones de estrés o de fatiga mental, el nerviosismo y/ o la ansiedad pueden ocasionarte bloqueos

¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad?

Las siguientes estrategias te pueden servir de orientación para afrontar la ansiedad ante los exámenes. Su utilidad se puede incrementar dependiendo del compromiso de cambio que adoptes.

Puntos esenciales para manejar la ansiedad:

· Procura exponerte ante las situaciones que te produzcan ansiedad. Este paso es necesario para abordar la ansiedad en general, y con ello ir acrecentando día a día tus habilidades para manejarla. **No evites asistir a un examen por el miedo a quedarte en blanco**, el desarrollo de habilidades para afrontar la ansiedad es un proceso gradual, que irás afianzando en los sucesivos exámenes.

· Intenta **reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad** en las situaciones críticas. El objetivo es el de detectar con la mayor premura posible la aparición de la ansiedad, y poner así en marcha estrategias para impedir que ésta aflore, como la respiración abdominal. Esta consiste en **respirar fuerte y pausadamente llenando totalmente los pulmones** desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.

Mientras estudias:

· Asigna el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas que necesites antes del examen (revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas...).

· Aumenta la confianza en ti mismo revisando frecuentemente el material.

· Establece metas de estudio y afróntalas de una en una para no saturarte.

Si te sientes nervioso/a, trata de relajarte con alguna de las siguientes **técnicas**:

1. **Respiración abdominal** como se indicó anteriormente en las pautas esenciales.
2. **Tensa y relaja diferentes grupos musculares**. Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos inmediatamente.

. **Piensa positivamente sobre ti**. Tómate ratos para pensar en: respuestas racionales a pensamientos negativos (p.e. en vez de decir "Voy a suspender" di "Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más"), pensamientos que te ayudan a manejar el estrés (p.e. "Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda") y pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado (p.e. "Puedo responder a la pregunta si elaboro la respuesta en pequeños subapartados").

Antes del examen:

· Llega suficientemente pronto.

· Evita encontrarte con gente que pienses que pueda hacerte dudar sobre tu preparación.

· Cuando recibas el examen, **lee las instrucciones** un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente.

IES ECO~MONTILLA

ORIENTACIÓN

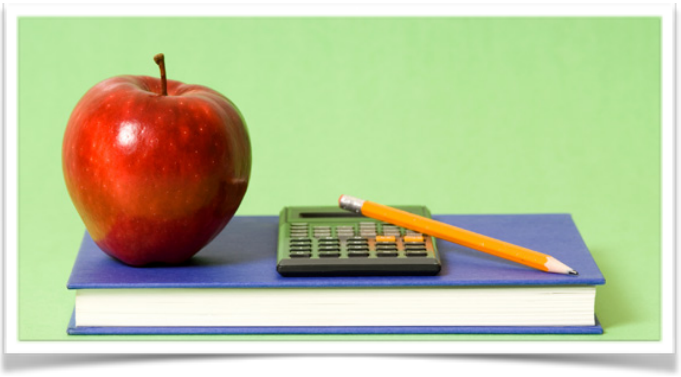
Durante el examen:

· 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. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario practicarlas.

· **Empieza con las preguntas más sencillas**, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.

· Pregunta al profesorado las dudas que te surjan durante el examen.

· 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"...



Alimentos para estudiar y mejorar la memoria

Las nueces, el aguacate, el salmón, los huevos, el té verde, el chocolate, la avena, las manzanas, los plátanos, los arándanos y las zanahorias, entre otros alimentos, nos ayudan a estudiar y a fortalecer nuestra memoria y concentración durante épocas de estudio y exámenes