

CLASE EN VIVO



TUTORIA

TEMA: Ansiedad ante los exámenes

¿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.

La ansiedad se manifiesta de diferentes formas

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, nos hace comer más, beber más, fumar más, mordernos las uñas...
- Y por último, al cognitivo le ataca invadiendo nuestros pensamientos con ideas negativas como “no podré, soy un inútil...” Y estas ideas nos martillean con tanta fuerza que al final nos acabamos rindiendo y admitimos como ciertas. Pero ¿Son ciertas?

¿Cómo podemos defendernos de un ejército tan bien organizado?

Ante todo tenemos que observar cómo están organizados, de que manera nos están atacando, por cual de los tres flancos: ¿Con que frases, con que conductas?...

Como en toda batalla, la mejor defensa es un buen ataque”. Por tanto, antes de sentirnos invadidos por los guerrilleros de la ansiedad tenemos que armarnos con el escudo de la calma, que nos protege, y también debemos entrenar a nuestro ejército, que en vez de sublevarse como ha hecho hasta ahora ante la ansiedad se fortalezca y coja confianza en sí mismo.

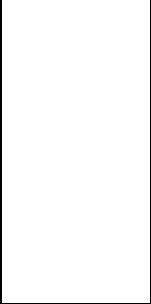
Nuestro ejército de defensa, al igual que el ejército enemigo, también está dividido en tres batallones, cada uno especializado en defender el flanco que el enemigo se empeña en atacar.

Al batallón que defiende el flanco **fisiológico**, hay que enseñarle a relajarse, hemos de aprender a relajar los músculos de nuestro cuerpo. Una técnica fácil (aunque como todas necesita de entrenamiento) es la **relajación de Jacobson** que consiste en tensar y destensar distintos grupos musculares.

Mientras los tensamos por 3-4 sg. Buscamos esa sensación de incomodidad, una especie de dolor sordo, y después, lentamente los vamos relajando y sentimos cómo la sangre vuelve a fluir por las venas, sentimos esa parte del cuerpo más ligera, fresca, relajada... Prestamos atención a esa diferencia de sensaciones.

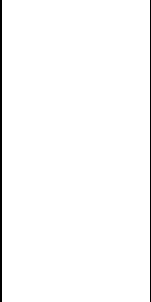
Así, en el momento en que la ansiedad se empiece a apoderar de nuestros músculos, sepamos que es lo que tenemos que hacer para encontrar la sensación de bienestar asociada a la relajación.

Esto lo haremos con las manos, los brazos, el tronco, las piernas los pies y la cabeza: el cuello, la frente, la nariz, los labios... De tal manera que cuando los síntomas de tensión no intencionada sepamos combatirla con su antagonista, la relajación. Evitando el dolor de espalda, “el nudo en el estómago”...



Al flanco **conductual** lo defenderemos sin sacar por él nuestros nervios. Primero hemos de pensar que el lo que hacemos ante la ansiedad, y hacer lo contrario, si te da por fumar 10 cigarrillos más de los habituales, proponte reducir el número, a cambio, busca otras actividades incompatibles con el tabaco, aprende a hacer manualidades con un “boli” entre tus dedos, por ejemplo. O en vez de morderte las uñas, trata de dejarlas crecer y cuídatelas, píntatelas con esmalte (si eres mujer)...

Lo importante es que identifiques cuales son las conductas que realizas cuando te ataca la ansiedad y las sustituyas por otras.



Y para defender el último de los flancos, **el cognitivo**, habrás de ponerte a pensar en todas las frases irracionales que te dices. Son automáticas, así que fijarte en ellas te costará mucha práctica, al igual que antes, éste también necesita entrenamiento.

Para ayudarle puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribes los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambias éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos.

PARA CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- **Aprende a detectarlos:** cuando te sientas mal, escribe todo lo que piensas de la situación o de tí.
- **Contrástalos con lo real y cuestionálos:** analiza si lo que piensas refleja la realidad, o son algo exagerados, negativos, poco relativos y generalizan demasiado como: ¡todo me sale mal, siempre me saldrá mal! ¿realmente es cierto?
- **Crea otros más concretos, positivos y reales:** me voy a dar una oportunidad; no puedo adivinar el futuro; voy a hacerlo lo mejor que sepa; lo perfecto no es posible, lo adecuado sí; voy a estudiar lo que me dé tiempo. Si suspendo podré soportarlo, aunque no me guste, puedo aprender de las equivocaciones...
- **Entrénate en cambiar los pensamientos antiguos por los nuevos, tantas veces como sea necesario.**

Pensamientos negativos

No me va a dar tiempo

No lo aprenderé nunca

Esto es súper difícil

Pensamientos positivos

*si aprovecho el tiempo, lo conseguiré
es mucho, pero yo puedo,
ya lo he hecho más veces*

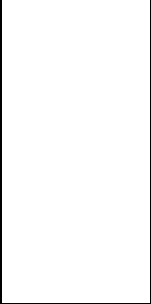
Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.

Ya sabes:

La mejor defensa



es un buen ataque.



Y si queremos atacar

Lo mejor que podemos hacer es:

PREPARAR BIEN LOS EXÁMENES

PARA ELLO CONTAMOS CON
UNA SERIE DE
ESTRATEGIAS.

Créate un hábito de estudio:

- ☐ Planifícate la semana, tanto tu tiempo de estudio como el de ocio (también es importante).
- ☐ Procura estudiar todos los días a las mismas horas.
- ☐ Busca un lugar que te motive a estudiar.
- ☐ Observa qué te distrae e intenta evitarlo.
- ☐ Es importante repasar. En tu tiempo de estudio dedica un rato para estudiar materia nueva, y otro para repasar lo estudiado con anterioridad. La frecuencia adecuada de repasos es: el primero, el mismo día que estudio una materia, el segundo, al día siguiente; el tercero, a la semana del anterior; y el cuarto, al mes.
- ☐ Toma las ideas fundamentales, subraya y sintetiza. Utiliza lápiz y papel.
- ☐ Utiliza técnicas de memorización, recuerda que la memoria funciona por repetición y por asociación de ideas; cuantas más cosas asocies a la materia nueva, más fácil te será recordarla. Memoriza solamente después de comprender.
- ☐ ☐ Aprende de tus exámenes. Habla con tu profesor, intenta descubrir dónde está el fallo: falta de memorización, bloqueo e incapacidad para pensar, olvidos de aspectos importantes,...etc., conociéndolos podrás aprender a superarlos.

TAMBIÉN ES IMPORTANTE

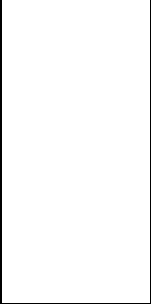
Dormir suficientemente la noche antes del examen, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen, menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

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.

Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.

Y 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”... .
- 2. Practicar las técnicas de relajación.** Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario.
- 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 relajación. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardaras en recuperarte

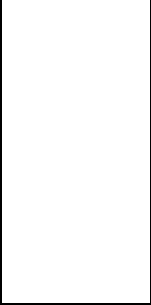
- 
- 7. Pregunta al profesor** aquellas dudas que te surjan durante el examen.
 - 8. Antes de ponerte a escribir piensa:** Puedes hacer “en sucio” un esquema de lo que quieres escribir.
 - 8. Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.**
 - 9. No te apresures** si ves que tus compañeros acaban 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.**

DESPUÉS DEL EXAMEN

No te angusties, debes de saber que has hecho todo lo que has podido, tener la certeza de que lo has hecho todo lo bien que podías, y esperar tener buenos resultados.

También es buen momento para eliminar de tu mente los pensamientos negativos.

y recuerda



*El mundo nunca ha crecido
gracias al éxito, si no gracias
al fracaso de las personas y
a su afán por superarse.*