

## EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

La ansiedad - *ponerse nervioso* - es una reacción normal. Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas, en exámenes o en momentos de preocupación. Cuando se está ansioso, algunas de las funciones del organismo van más deprisa. La ansiedad es una activación o aceleración del organismo que da así una respuesta ante algo que la persona entiende como peligroso. Esta activación es, a veces, una ventaja, pues prepara para la acción y el organismo queda dispuesto a reaccionar rápidamente si fuera necesario. Unos niveles moderados de ansiedad pueden mejorar la actuación en momentos difíciles, es lo que podemos llamar "estar preparados para actuar" (tal y como un atleta se prepara momentos antes de la carrera). Pero un nivel alto de ansiedad provoca en el organismo sensación de malestar y puede actuar sobre nuestro cuerpo y nuestra mente provocando reacciones corporales que suelen tener una base psíquica.

### ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD?



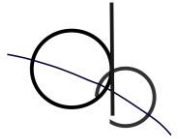
A través de tres canales de respuesta:

- ✓ A TRAVÉS DE LOS DIVERSOS SISTEMAS FISIOLÓGICOS DE LA PERSONA: sudoración, palpitaciones, sensación de nudo en el estómago, problemas digestivos (náuseas, dolores...), dolor de cabeza, tensión en las piernas o en todo el cuerpo...
- ✓ A TRAVÉS DE LOS PENSAMIENTOS: Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiármelo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar", "esto seré incapaz de aprenderlo", "seguro que no apruebo", "todos lo saben menos yo" ...); y por otro lado ya prevé y piensa que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc. **Lo que uno se dice a sí mismo inicia y alimenta la ansiedad.**

Observa que este tipo de pensamientos retrasan nuestro avance:

- 1º) *No son reales.*
- 2º) *No facilitan las acciones que necesitamos realizar: estudiar, presentarse, aprobar.*
- 3º) *No facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad.*
- 4º) *Te restan energía para estudiar y rendir en el examen.*

- ✓ A TRAVÉS DE LA DE LA RESPUESTA MOTORA O DE CONDUCTA: la necesidad de hacer o no hacer determinadas conductas para bajar el nivel de ansiedad y sentirme mejor: tener que mover una pierna al estudiar o al hacer un examen, tener que comer dulces, evitar hacer un examen no presentándose, comerse las uñas, ver la TV para que pase el tiempo y no puedas hacerlo, etc.



**Cada una de estas respuestas se puede trabajar y mejorar, pero antes de nada debemos...**

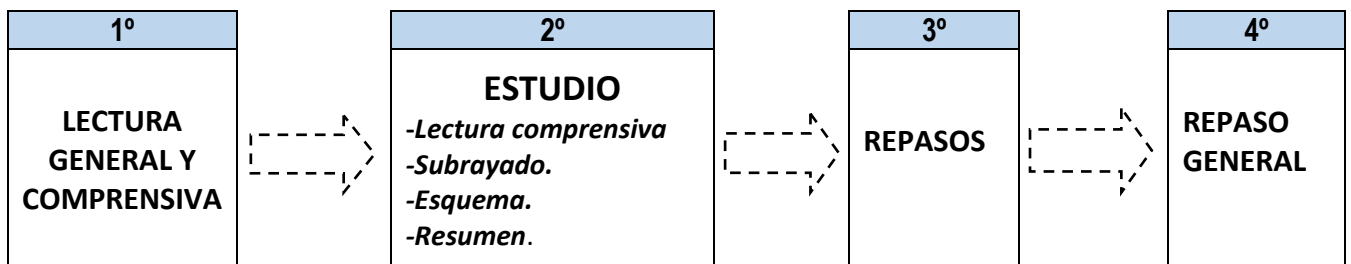


**AQUÍ NO SE RINDE NADIE**



**Realizar una buena preparación técnica:  
ESTUDIAR DE FORMA ADECUADA (SEGUIR UNAS BUENAS TÉCNICAS DE ESTUDIO)  
Y LLEVAR UN PLAN DE ESTUDIO Y REPASOS.**

**RECUERDA:**



**Y PLANIFICA LOS EXÁMENES CON ANTELACIÓN**

Y después, sí que podemos:

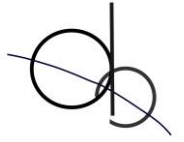


**Realizar una preparación mental** que es necesaria para romper el círculo negativo de la ansiedad:

**“CUANTO MÁS ANGUSTIA MENOS ESTUDIO Y CUANTO MENOS ESTUDIO MÁS AUMENTA MI ANSIEDAD,**

**Y EL BLOQUEO Y EL CÍRCULO CONTINÚAN”.**





## Vamos paso a paso...

1º

## ¿QUÉ PUEDO HACER CON MIS PENSAMIENTOS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES?

En el control de los pensamientos que producen ansiedad está la clave.

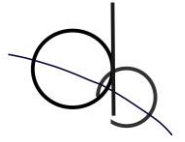
*¡No voy a aprobar!  
¡No me va a dar tiempo!  
Si no lo llevo bien no me presento  
¡Soy peor que los demás!  
¡Se me va a olvidar!  
¡Es horroroso!,  
Lo llevo fatal...*



- Contrasta estos pensamientos con lo real y cuestionálos.
- Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y que generaliza demasiado la situación.
- Piensa si **realmente** ¡todo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca!... ¿Realmente es cierto?, ¿seguro que pasará eso que piensas?
- Y ten en cuenta que la ansiedad se inicia normalmente con los pensamientos que una situación nos provoca.

## POR TANTO...

- No debemos recrearnos en los pensamientos negativos y catastrofistas que nos surjan.
- Y debemos centrar la atención en lo que tengo que hacer aquí y ahora, es este mismo momento, no en lo que ¡puede! suceder.
- No hay que compararse con los compañeros: porque ya han terminado, porque dicen que se lo saben todo...
- Debemos repetirnos a nosotros mismos que es normal estar un poco nervioso, **que se pasará en unos minutos, que lo normal es que todo vaya bien, recuerda que ya has realizado muchas veces esa acción (exámenes, contestar preguntas al profesor, presentar un tema...) y que no pasa nada.**
- Dedicar unos minutos al principio para tranquilizarse e intentar centrarse y comprender bien lo que se nos pide.
- Utiliza y piensa en positivo (AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS): recordarse a sí mismo que estás bien preparado, que sabes salir de estas situaciones igual que otras veces... Te sugerimos algunas autoinstrucciones, pero tienen que ser muy personales, cortas y que te empujen: "**No hay motivo para preocuparme**", "**Ya lo resolví con éxito en otra ocasión**", "**¿Qué debo hacer exactamente?**", "**No dejaré lugar para los pensamientos negativos.**"



**CREA Y REPITE OTROS PENSAMIENTOS MÁS CONCRETOS, POSITIVOS Y REALES, COMO:**



*¡No hay de qué preocuparse!  
¡Estaré bien!  
¡Sé que puedo hacer cada una de estas cosas!  
¡Es más fácil una vez que se ha empezado!  
¡Lo superaré y estaré bien!  
¡Organízate, hazlo paso a paso, no corras!  
¡Sólo tengo que hacerlo lo mejor posible!  
¡Ya he hecho bien esto otras veces!  
¡He superado otras veces esto y cosas peores!*

**PRACTICA FORMA ACTIVA TANTAS VECES COMO SEA NECESARIO.**

2º

**¿QUÉ PUEDO HACER CON MIS SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES?**

Para manejar los síntomas fisiológicos de la ansiedad: palpitaciones, sudoración, tensión muscular, insomnio..., intenta:

### REALIZAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- **RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA**

Solo hay dos posibles estados para los músculos: tensión o relajación

Por grupos musculares desde los pies a la cabeza, realizar 2 veces la siguiente secuencia:

- 1º.- tensar (3 segundos) y notar la sensación de tensión,
- 2º.- relajar y notar la sensación de relajación,
- 3º.- notar la diferencia entre tensión y relajación.

Por ejemplo: tensar la mano derecha, relajarla, notar la diferencia (2 veces).

- **RELAJACIÓN PASIVA**

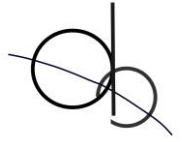
Nos colocamos tumbados boca arriba o sentados cómodamente con los ojos cerrados.

Realizamos varias respiraciones profundas.

Concentramos la atención en las distintas partes del cuerpo que vamos pensando. Relajamos estas partes e intentamos tomar consciencia de la sensación de relajación y pensar en una imagen plácida y agradable.

Realizar varias respiraciones profundas y empezar a moverse lentamente.





- **CONTAR RESPIRACIONES**

Otra forma fácil de entrenar la relajación es contar respiraciones (una respiración es inspirar y expirar el aire) durante tres minutos. Mira el reloj:

*1º minuto: empieza la cuenta desde el uno, de las respiraciones que realizas.*

*2º minuto: empieza de nuevo desde el uno, intenta que las respiraciones sean más lentas y profundas, intenta sentir cómo entra y sale el aire en tu cuerpo.*

*3º minuto: empieza a contar desde el uno, intenta que las respiraciones sean lentas profundas y también la sensación que se produce en tu cuerpo por áreas; cómo estás sentado, cómo tienes los pies, la espalda,...*

Seguramente el número de respiraciones de un minuto a otro ha descendido y te sientes con un cierto grado de relajación.

- **SONIDOS DE FUERA, SONIDOS DE DENTRO**

Sentado cómodamente en una silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y concéntrate en todos los sonidos y ruidos que llegan de fuera: unos pasos, una puerta que se cierra, el ladrido de un perro a lo lejos... Poco a poco, empieza a prestar atención a los sonidos de dentro... quizás escuches un zumbido grave... o un pitido agudo... o quizás oigas el latido de tu corazón... Lentamente, vuelve a escuchar los sonidos de fuera. Abre los ojos, al mismo tiempo que estiras los brazos hacia delante.

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- **RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA**

Con este tipo de respiración buscamos conseguir un mayor grado de relajación, a la par que una herramienta más para manejar los estados de ansiedad.

Fases:

- 1.- Inspirar el aire por la nariz de tal manera que la zona del vientre se eleve.
- 2.- Expulsar el aire lentamente también por la nariz.
- 3.- Contraer los músculos abdominales para acabar de sacar la última gota de aire.



Esta técnica plantea algunas diferencias respecto a otras formas de respiración. Podemos estar acostumbrados a subir el diafragma, a "sacar el pecho", como cuando hacemos deporte, y ahora buscamos el efecto contrario.

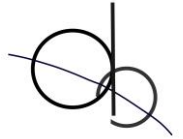
- **RESPIRACIÓN PROFUNDA**

Hacer una respiración profunda y mantener la respiración cinco segundos.

Sentir la tensión en el pecho y después exhalar el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar.

Practicar esto durante un minuto.

*Nota: Al inspirar lo haremos acompañándonos del movimiento de los brazos que subirán lateralmente con las palmas de las manos hacia arriba y al exhalar los brazos bajarán por el centro con las palmas hacia abajo.*



## ACTIVIDADES FÍSICAS

- Practica algún deporte, sal a correr, pasea, etc. Pero debes realizarlo de forma sistemática.

3º

## ¿QUÉ PUEDO HACER CON MI CONDUCTA PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES?



Es verdad que se le puede coger miedo a los exámenes. Se pasa tan mal en ellos que nos gustaría huir, evitarlos para sentirnos mejor, pero esto sería una mala estrategia, entro otras cosas, porque el miedo aumentaría aún más. Por tanto debemos:

- NO RETRASAR LOS EXÁMENES.
- DESARROLLAR EL **AUTOCONTROL**.
- **ENFRENTARNOS A LO QUE PRODUCE EL MIEDO.**

## CÓMO MANTENER LA CALMA

Esta técnica ayuda a detenerse y pensar antes de actuar. Es un medio para reducir la conducta impulsiva y separar la reacción emocional de la reacción cognitiva y de conducta.

## PASOS PARA MANTENER LA CALMA

*(Deja todo lo que estés haciendo y lo que tengas en las manos)*

- *Di a ti mismo: **detente y echa un vistazo a tu alrededor.***
- *Di a ti mismo: **tranquilo y ten calma.***
- *Respira profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cinco, contén la respiración mientras cuentas hasta dos y expira por la boca contando hasta cinco.*
- *Repite los pasos anteriores hasta que recobres la calma.*



**Todos y cada uno de los ejercicios y de las orientaciones que se han indicado, necesitan dos cosas fundamentales: confiar en ellas y entrenarlas mucho tiempo. Así producirán algún efecto beneficioso.**