

## 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, 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.



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.

No voy a repetir lo que se dice en la ficha 11 de estas Técnicas (vuelvo a decir que sería conveniente que la repasaras) pero sí es preciso atender a unas recomendaciones generales:

## Recomendaciones generales

Respetar tu horario habitual de sueño



Cuida tu alimentación: come poco y a menudo



Dedica tiempo a descansar y a hacer alguna actividad que te guste: pasear, practicar algún deporte, escuchar música, leer...



# El examen

## Antes del examen

- ✓ Duerme suficientemente la noche anterior y déjalo todo preparado antes de irte a la cama: material, DNI...
- ✓ No vayas con el estómago vacío (pero no tomes alimentos con alto contenido en azúcar)
- ✓ Llega con tiempo suficiente al lugar del examen
- ✓ Evita hablar del examen con tus compañeros: te entrarán muchas dudas

## 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

## TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON

### La posición de relajación.

Siéntate en una silla lo más cómodo que puedas. Mantén la cabeza recta sobre los hombros, no la inclines ni hacia delante ni hacia atrás. Tu espalda debe estar tocando el espaldar de la silla. Coloque adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos.

### Tensor y relajar grupos de músculos.

Una vez que te encuentres cómodo, debes comenzar a tensor y relajar grupos de músculos. Cuando tenses un músculo, intenta notar en qué zona particular sientes la tensión. Es muy importante que consigas el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto seas capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrate en lo que sientes cuando los músculos están relajados. La secuencia por tanto es la siguiente:

1. Tensor los músculos en su grado máximo.
2. Notar en todos los músculos la sensación de tensión.
3. Relajarse.
4. Sentir la agradable sensación de la relajación.

Mantén tensa cada parte de tu cuerpo alrededor de unos cinco segundos y concéntrate en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos como mínimo.

### Frente.

Arruga tu frente subiéndola hacia arriba. Ahora relájala muy despacio poniendo especial atención en esas zonas que estaban particularmente tensas.

### Ojos.

Cierra los ojos apretándolos fuertemente. Poco a poco relaja tus ojos tanto como puedas y, muy despacio, entreábrelos.

### Nariz.

Arruga tu nariz. Gradualmente relaja tu nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera.

### **Sonrisa.**

Haz que tu cara y tu boca adopten una sonrisa forzada. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos de cada lado de sus mejillas y cara.

### **Lengua.**

Coloca tu lengua de forma que apriete fuertemente el cielo de tu boca. Poco a poco relaja este grupo de músculos, vete dejando caer gradualmente la lengua sobre la boca, apóyala

### **Labios.**

Aprieta tus labios fuertemente. Gradualmente relaja sus labios.

### **Cuello.**

Aprieta y tensa tu cuello. Relaja poco a poco el cuello.

### **Brazos.**

Extiende tu brazo derecho y ponlo tan rígido como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Gradualmente relaja y baja el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre tus muslos en la posición de relajación. Repite el mismo ejercicio con el lado izquierdo.

### **Piernas.**

Levanta horizontalmente tu pierna derecha arqueando al pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Relaja lentamente todas estas zonas y baja despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaja también la rodilla. Repite el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

### **Espalda.**

Inclina hacia delante su cuerpo en la silla. Eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia delante. Relájate gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla buscando la posición original.

### **Tórax.**

Tensa y pon rígido el pecho, intenta constreñirlo como si quisieras reducir sus pulmones. Relaja gradualmente tu tórax.

### **Estómago.**

Tensa fuertemente los músculos de su estómago. Relájalos gradualmente.

### **Debajo de la cintura.**

Tensa todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Relaja lentamente estos músculos y vuelve a recostarse en la silla. Observa cómo ha desaparecido la tensión en estos músculos y vuelve a recostarte en la silla.

## **OTROS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**

También puedes lograr la relajación siguiendo estos pasos:

- Evita cualquier prenda de ropa que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos...
- Túmbate sobre una superficie rígida, pero que no sea ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra.

- Coloca el cuerpo boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- Cierra los ojos sin apretar mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.
- Pasa revista a todos los músculos de tu cuerpo concentrando sucesivamente tu atención en cada uno y alejando la tensión que pueda haber acumulada en alguno de ellos.
- La mente: que hasta ahora ha estado dirigiendo su atención a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras... (por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol desde una verde colina; tumbado sobre la limpia arena de una playa recibiendo la brisa del mar y el murmullo de las olas; etc.).