

ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS

“No és gran el que triomfa, sinó el que mai es desanima”

J.Luis Descalzo

IES EL GRAO

GUIÓ

1. QUÉ ÉS L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS

2. QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ

**3. PER QUÈ ES PRODUEIX L'ANSIETAT DAVANT
ELS EXÀMENS**

4. COM AFECTA L'ANSIETAT

5. CONSEQÜÈNCIES

6. QUÉ FER

7. RECORDATORI...

1. QUÉ ÉS L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS

- És un **procés natural i emocional d'activació fisiològica** que fa estar alerta als éssers humans davant situacions que considerem amenaçats o de perill.
- És una resposta que **facilita la nostra adaptació**
- Un **nivell mínim o moderat d'ansietat és necessari** perquè **incrementa la motivació** pel nostre treball i facilita el rendiment (terme psicològic d'Arousal (activació) que descriu els processos que controlen l'alerta, la vigília i l'activació).
- A vegades, l'ansietat es viu com una
 - **Experiència desagradable** (emoció negativa)
 - **Una elevada intensitat** provoca:
 - sensacions fisiològiques i somàtics: taquicàrdia, sudoració, marejos, tremolors, vertigen, nàusea...
 - Pensaments intrusius i d'inseguretat
 - Problemes cognius (concentració, atenció i memòria,...)

1. QUÉ ÉS L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS

- **L'ansietat davant els exàmens és una reacció**
 - de tipus **emocional**
 - de **caràcter negatiu**
 - que es genera davant l'expectativa creada per la imminència o **presència d'un examen**
 - molts estudiants la perceben com una **amença** per a la persona.
- En general **els exàmens són situacions estressants** que són percebuts per molts estudiants com apreciacions subjectives amenaçadors i en conseqüència productors d'ansietat.

2. QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ

(Qüestionari realitzat per José Manuel Hernández, doctor en Psicologia i professor titular de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològic de la UAM i coordinador de la comissió de l'ansietat i l'estrés en l'àmbit educatiu de la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Ansietat i l'Estrés)

Aquest qüestionari se centra en el període d'exàmens i determina quines són les manifestacions específiques que pots tindre.

Has de respondre segons una escala en la qual:

1 indica “Mai m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

2 indica “Quasi mai m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

3 indica “Regularment m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

4 indica “Quasi sempre m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

5 indica “Sempre m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

2. QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ

DAVANT L'EXÀMEN	1	2	3	4	5
01. Em preocupe					
02. Em batega molt ràpid el cor, em falta aire i la respiració és agitada					
03. Realitze moviments repetitius amb alguna part del meu cos, em quede paralytitzat o els meus moviments són maldestres					
04. Sent por					
05. Sent molèsties en l'estómac					
06. Fume, com o bec massa					
07. Tinc pensaments o sentiments negatius com “no ho faré bé” o “no em donarà temps”					
08. Em tremolen les mans o les cames					
09. Em costa expressar-me verbalment o, a vegades, quequeig					
10. Em sent insegur de mi mateix					
11. Se m'asseca la boca i tinc dificultats per a engolir					
12. Sent ganes de plorar					

1 indica “Mai m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

2 indica “Quasi mai m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

3 indica “Regularment m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

4 indica “Quasi sempre m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

5 indica “Sempre m'ocorre això quan he de realitzar un examen”

2. QÜESTIONARI D'AUTOAVALUACIÓ

CALCULA LES TEUES PUNTUACIONS

- **Manifestació cognitiva** = ____ / 5 = ____ Suma les puntuacions de les preguntes 1, 4, 7, 10 i 12. Divideix el resultat entre 5. El quocient representarà el grau de manifestació cognitiva de la teua preocupació davant els exàmens
- **Manifestació fisiològica** = ____ / 4 = ____ Suma les puntuacions de les preguntes 2, 5, 8 i 11. Divideix el resultat entre 4. El quocient representarà el grau de manifestació fisiològica de la teua preocupació davant els exàmens.
- **Manifestació motora** = ____ / 3 = ____ Suma les puntuacions de les preguntes 3, 6 i 9. Divideix el resultat entre 3. El quocient representarà el grau de manifestació motora de la teua preocupació davant els exàmens

INTERPRETA ELS TEUS RESULTATS

Per a cadascuna de les manifestacions, si tens entre*:

1 i 3 punts no resulta preocupant. És normal que una situació com la de l'examen pugui produir en alguna ocasió unes certes manifestacions.

3 i 4 punts mostra que la situació d'examen podria provocar manifestacions cognitives, fisiològiques o motores **que poden interferir en el teu rendiment.**

4 i 5 punts indica que la situació d'examen podria provocar manifestacions cognitives, fisiològiques o motores que poden representar una **clara interferència en el teu rendiment.**

3. PER QUÈ ES PRODUEIX L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS?

Són diverses les raons del per què:

- Per **falta de preparació**, o si **la tècnica d'estudi i l'organització** (distribució dels temps i dels dies anteriors a l'exàmen) **no ha estat la correcta**. L'hàbit erroni l'estudiar (assimilar i memoritzar) molta informació la nit anterior pot incrementar l'ansietat el dia de l'exàmen.
- Per **pensaments negatius** deguts a experiències anteriors com: bloqueigs al no recordar aspectes quan s'estava segur de que es sabia, el vore com altres companys estan fent l'examen, per la pressió de les conseqüències d'obtenir una bona qualificació, o la pressió que exerceixen els altres sobre nosaltres, familiars, amics ...
- Per la **inseguretat** que provoca el saber que la preparació no ha estat adequada.
- **Estils i hàbits de vida erronis** que en època d'exàmens adopten alguns estudiants com: poques hores de descans, alt consum de cafè, tabac, substàncies excitants ... Aquests disminueix la percepció de les seues possibilitats d'autocontrol dels símptomes i de les seves conductes

4. COM AFETA L'ANSIETAT?

Les manifestacions d'ansietat es poden donar en tres nivells:

- **Fisiològiques**
- **Motòriques**
- **Cognitives-emocionals.**

Manifestacions fisiològiques:

Dificultat per respirar o sensació d'ofec.

Palpitacions o ritme cardíac accelerat.

Sudoració o mans fredes i humides.

Sequedat de boca.

Marejos o sensacions d'inestabilitat.

Nàusees, diarrees o altres trastorns abdominals.

Sufocacions o calfreds.

Micció freqüent.

Dificultats per empassar o sensació de tenir un nus a la gola.

4. COM AFETA L'ANSIETAT?

Manifestacions motòriques:

Pertorbacions en la conducta motora verbal com tremolor de la veu, repeticions, tartamudeig, quedar-se en blanc.

Tic, Tremolors

Fumar, menjar o beure en excés.

Intranquil·litat motora (moviments repetitius, gratar-se, tocar-se, etc.).

Deambular. Plors, sense causa aparent.

Quedar paralitzat.

Manifestacions cognitives-emocionals:

Preocupació excessiva reflectida en pensaments negatives sobre la situació.

Percepció de la situació com a incontrolable per la seua part.

Avaluació negativa dels estímuls.

Imaginar respostes d'evitació.

Preocupació excessiva i irrealista sobre els seus símptomes físics i els de les persones que els envolten.

Temor. Dificultat per decidir.

Pensaments negatius sobre un mateix.

Dificultats per pensar, estudiar o concentrar-se, etc

5. CONSEQÜÈNCIES

- L'ansietat **influeix en els processos de memorització, retenció, evocació i record estructurat.**
- **Rendiment intel·lectual.**
L'ansietat facilita el rendiment en les tasques fàcils i l'empitjora en les difícils.
- **Procés cognitiu: Atenció, Memorització i Record.**
L'ansietat exerceix un **efecte interferent** que disminueix tant la capacitat de prestar atenció com la de processar informació. És per això que l'ansietat dificulta la memorització i deteriora el record.
- En general podem afirmar que **alts nivells d'ansietat redueixen la eficiència en l'aprenentatge**, ja que disminueixen l'atenció, la concentració i la retenció, **dificultant** el record i per tant **el rendiment en l'examen.**

6. QUÈ FER?

Per afrontar un examen s'ha de treballar en quatre fronts:

1. Adoptar uns **hàbits de vida saludables**, sobretot en època d'exàmens.
2. Tenir una **tècnica eficaç en l'estudi**.
3. Tenir la **motivació** suficient.
4. Realitzar **preparació mental**.
 - Respiració (diafragmàtica).
 - Relaxació:
 - Relaxació progressiva de Jacobson
 - L'entrenament autogen de Schultz

6. QUÈ FER? LA RESPIRACIÓ ABDOMINAL

- Posa una mà al pit i una altra sobre l'estómac, per assegurar-te que portes l'aire a la part de baix dels pulmons, sense moure el pit.
- En prendre l'aire, lentament, el portes a la part de baix dels teus pulmons, inflant una mica estómac i panxa, sense moure el pit
- Retens un moment l'aire en aquesta posició
- Solta l'aire, lentament, enfonsant una mica estómac i panxa, sense moure pit
- Procura mantenir-te relaxat i relaxar-te una mica més en deixar anar l'aire

APRENDRE A FER-LA MÉS LENTA

- Prendre aire, tal com s'indica en el paràgraf anterior, lenta i comptant d'1 a 5.
- Retenir, comptant d'un a 3
- Deixar-lo anar lentament, mentre comptes d'un a 5

CONSELLS SOBRE EL SEU ÚS

- En començar, **practica quan estigues més tranquil**. Et resulta més fàcil si aquestes estirat o recolzat en un lloc còmode, amb silenci i bona temperatura.
- **No prengues molta quantitat d'aire** .
- És **millor que respires pel nas**, però si tens algun problema que t'ho impedeixi, respira per la boca sense obrir-la massa.
- **Practica diverses vegades al dia** (com a mínim 2 sessions, de 10 minuts cadascuna), durant un parell de setmanes.
- Quan ja domines la tècnica en posició de tombat o reclinat, practica-en diferents posicions (assegut, dret, caminant, ...) i en diferents llocs, començant pels que et resultin més fàcils.

7. RECORDATORI... PENSAR EN POSITIU

L'objectiu d'aquest **auto-entrenament de REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA** és modificar el diàleg que porta a terme l'individu en realitzar qualsevol tasca o problema. Aquesta tècnica portarà a l'individu a substituir els seus auto-verbalitzacions per altres més adequades. En introduir aquest canvi hi haurà una modificació en el comportament manifest que et portarà a l'èxit davant d'una situació i tasca determinada.

PROCEDIMENT

- **Detecta quins són els teus propis pensaments negatius** que et produeixen ansietat. Escriu-los en una llista. Observa que aquest tipus de pensaments no són operatius: no són reals, no faciliten metes de conducta (estudiar, aprovar), no faciliten metes d'emoció: sentir-se bé, amb tranquil·litat i seguretat, et resten energia per estudiar i rendir en l'examen.

- **Crea altres pensaments més concrets, positius i reals**, com: “no puc endevinar el futur”, “vaig a fer-ho el millor que sàpiga”, “si suspenc podré suportar-ho encara que no em agrade”, “puc aprendre dels meus equivocacions”.

Practica aquest procediment de forma activa tantes vegades com sigui necessari. Per ajudar pots agafar un foli i dividir-lo en dues parts. Per exemple:

Pensaments negatius: No em donarà temps, No ho aprendré mai, Això és súper difícil, Em quedaré en blanc

Pensaments positius: Si aprofito el temps, ho aconseguiré, És molt, però jo puc, ja ho he fet més vegades, És una assignatura molt complicada, però si estudi aprovaré.

7. RECORDATORI... ABANS L'EXAMEN HAS DE...:

- 1. Planificar i organitzar la matèria d'estudi.** Assegura't que has estudiat. Saber que coneixes el tema et farà tenir menys motius de preocupació.
- 2. Si la teua ansietat és molt elevada,** pots practicar qualsevol tècnica de **Respiració o la Relaxació Muscular Progressiva.**
- 3. Creure en tu mateix: Pensa en positiu.** La reestructuració cognitiva. Intenta **canviar els pensaments negatius en pensaments racionals.**
- 4. Dormir prou la nit abans de l'examen.** Dormir amb normalitat i deixar preparat tot el necessari per al dia següent abans d'anar al llit. No facis un esforç desmesurat el dia anterior a l'examen, menys encara la nit anterior a costa d'hores de son.
- 5. Seguir hàbits adequats d'alimentació. No anar amb l'estómac buit a l'examen,** es aconsellable fruita o vegetals (sucs...). No prendre aliments amb alt contingut en sucre.
- 6. Fes exercici físic abans i després de l'examen,** pot fer-te disminuir la tensió corporal.
- 7.No canvis els teus hàbits de vida:** mantingues les teves aficions, anar al cinema, sortir amb els amics, escoltar música, etc.
- 8. Atenció en la nit anterior.** Estudiar com boig et pot deixar cansat i estressat, pel que no et concentraràs de la mateixa manera que si haguessis descansat.
- 9. Arriba a l'hora i amb els materials adequats.** Evitaràs estar estressat per petits detalls.

7. RECORDATORI... DURANT L'EXAMEN

AQUESTAS ORIENTACIONS TE PODEN SERVIR...

- 1. Pensa en coses positives** que t'ajuden a mantenir la concentració durant l'examen, com "Això és només un examen", "Estic familiaritzat amb el material" ...
- 2. Si et trobes molt nerviós, practicar les tècniques de respiració.** Pren-te un parell de minuts de descans si creus necessari. Podes relaxar els músculs contrets tensant i destensant els músculs (espatlles, boca, mans, ...) durant 5 segons, repetint l'exercici diverses vegades i realitzant una respiració profunda.
- 3. Escolta atentament totes les instruccions** per si alguna no està inclosa en l'examen. Llegir detingudament cada pregunta de l'examen i tingues clar el que se't demana abans de respondre. Revisa l'examen i llegeix-lo tot abans de començar i si alguna cosa no et queda clara pregunta.
- 4. Distribueix el temps de l'examen per pregunta.**
- 5. Contesta primer les preguntes que estàs segur pots fer bé** (cas que pugueu triar entre diverses preguntes) **i decideix l'ordre en què vas a contestar-les. Comença amb les preguntes més senzilles, el que et reforçarà i farà que afrontes amb major seguretat les preguntes més difícils.** Si fas xicotets esquemes farà que les teues idees estiguen més ben organitzades.

7. RECORDATORI... DURANT L'EXAMEN

AQUESTAS ORIENTACIONS TE PODEN SERVIR...

6. **Si una pregunta t'està donant problemes**, pren-te un **xicotet descans** per moure dits i **respirar profundament** que t'ajuda a tornar-te a concentrar. **Replanteja les preguntes difícils** en paraules més fàcils.
7. **Si tens un lapsus o et quedes en blanc, passa a una altra pregunta. No t'angoixes i si cal pràctica la respiració abdominal.** Recorda que aquesta situació dura uns minuts. Si aconsegueixes controlar l'ansietat no trigaràs a recuperar-te
8. Pregunta al professor aquells dubtes que et sorgeixen durant l'examen.
9. **Escriu amb bona lletra, amb ordre i neteja.**
10. **No tingues pressa si veus que els teus companys acaben abans, treballa tranquil·lament al teu ritme.**
11. **Llegeix i repassa amb atenció l'examen abans de lliurar-lo.** Evitaràs cometre un nombre alt de **faltes d'ortografia**, podràs canviar algunes expressions i anotar detalls que es van oblidar.
12. **En acabar l'examen no cal torturar criticant les preguntes que es vas fer malament.** Felicita't pel que vas fer bé i aprèn dels errors. Després de realitzar un examen, dóna't un temps de descans abans de tornar a estudiar.