

## Recursos a tu alcance

Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés <http://www.ucm.es/info/seas/faq>

## Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Depresión

Uso y abuso de sustancias

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales: assertividad

Cómo ayudar a un amigo con problemas

Shock cultural

Acné

Estrés



**B** ¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

**A** ¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

**C** ¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad?

El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano, la actuación en ellos ayuda en a contrarrestar los efectos.

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones físicas, pasada en el examen; o "situacional", si ésta acontece durante el propio examen se sentirán de malestar se producen a la hora de estudiar o pensar en que rendimiento en los exámenes. Esta ansiedad puede ser "anticipatoria", si el emocional, cognitivas y conductuales que pueden afectar negativamente al rendimiento, como las ansiedades y estrés que surgen ante la situación de examen.

## ansiedad ante los exámenes



## a ¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

En la mayoría de las ocasiones existe un estímulo real o percibido como amenaza que activa la respuesta de ansiedad. En este caso, ante un examen:

- Si la preparación ha sido la correcta, la ansiedad puede ser 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 la ansiedad se deba a una preparación deficiente del 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 "atracones" la noche anterior, uedan incrementar considerablemente los niveles de ansiedad.

## b ¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

- En el plano físico: alteraciones en el patrón sueño-vigilia, problemas gastrointestinales, taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca, sudoración, etc.
- En el plano emocional/sentimientos: nerviosismo, irritabilidad, tensión muscular, miedo, etc.
- En el plano cognitivo/pensamientos: dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos, recordar palabras o conceptos, bloqueo mental (o "quedarse en blanco"), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan, pensamientos repetitivos o recurrentes sobre la idea de suspender, etc.
- En el plano conductual/motor: aumento del consumo de sustancias (Ej., estimulantes, relajantes, ciertos alimentos, complejos vitamínicos, etc.), agitación, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, reacciones impulsivas como abandonar el examen o responder sin reflexionar, etc.

## c ¿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 nivel de compromiso que adoptes con el cambio.

### Puntos esenciales para manejar la ansiedad

- **Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad.** Este paso es necesario para hacerle frente y, con ello, ir incrementando día a día tus habilidades para manejarla. Si evitas asistir a un examen por el miedo a quedarte en blanco estás comprometiendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento adecuadas. No olvides que es un proceso gradual, que irás afianzando en los sucesivos exámenes.
- **Detecta con la mayor premura posible las reacciones que componen tu respuesta de ansiedad.** Para ello, puedes ayudarte de la información que aparece en el apartado anterior.
- **Desarrolla estrategias para hacerle frente.** Por ejemplo, practica la respiración abdominal para impedir que la ansiedad aflore y prospere. Ésta consiste en respirar 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 (Ej., revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas, etc.).
- **Revisa frecuentemente el material** Así aumentarás la confianza en ti mismo.
- **Establece metas de estudio** y afróntalas de una en una para no saturarte.
- Si te sientes nervioso, **trata de relajarte** con alguna de las siguientes técnicas:
  - **Respiración abdominal** como se indicó anteriormente en los puntos esenciales.
  - **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 seguidamente.
  - **Si aparecen pensamientos distractores y recurrentes que amenazan tu concentración y/o autoestima** (Ej., "voy a suspender", "no me va a dar tiempo", "no voy a ser capaz", etc.), **puedes sustituirlos por respuestas racionales** (Ej., "tengo la capacidad de aprobar", "sólo necesito trabajar más", etc.) pensamientos que te ayuden a manejar el estrés (Ej., "un poco de activación me puede ayudar", "así lo haré lo mejor que pueda", etc.) y pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado (Ej., "puedo responder a la pregunta si elaboro la respuesta en pequeños subapartados"). Si estas estrategias no te funcionan, anota los pensamientos en un papel y sigue trabajando bajo la "promesa" de que después te ocuparás de ellos.

## Antes del examen

- **Llega con tiempo suficiente** para sentarte en un sitio en el que estés cómodo.
- **Evita encontrarte con gente 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.

## Durante el examen

- Algunas de las técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen. 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 profesor las dudas** que te surjan durante el examen.
- **No te apresures** si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente a tu ritmo.
- **Piensa antes de escribir**, traza un esquema para ordenar las ideas y para no olvidar aspectos importantes que hay que tratar.
- **Redacta con brevedad y precisión**, comienza por conceptos claves y desarrollalos, si es preciso, justifica la respuesta.
- **Cuida la presentación**, limpieza, orden y ortografía son indispensables.
- **Asegúrate de haber respondido a las preguntas que querías responder.**
- **Date algún capricho tras el examen, si lo crees oportuno.**