

# Con tensión pero sin ansiedad

EL RENDIMIENTO DE QUIEN SE ENFRENTA A UNA PRUEBA SIN MIEDO ES MUCHO MAYOR

**El miedo a los exámenes no es irracional, pero la dimensión de este miedo sí puede serlo.** El reto de enfrentarse a una prueba en una situación en la que alguien se juega en mayor o menor medida su futuro requiere concentración máxima. Por tanto, un cierto grado de tensión es positivo porque sirve para mantener activas las facultades intelectuales, físicas y emocionales, además de mejorar el rendimiento. **El problema surge cuando la tensión se convierte en ansiedad y nos dejamos vencer por la conciencia de que algo trascendental va a ocurrir y no tenemos la seguridad de estar bien preparados.** Se suceden pensamientos como la posibilidad de que no se haga justicia, el temor a la reprimenda o al ridículo y el miedo a no conseguir nuestras metas. Esta conciencia pasa a ocupar el primer plano en nuestra mente y desplaza incluso a los conocimientos cuyo dominio se debe probar. El examen se convierte así en elemento amenazante, se vive como algo insuperable y peligroso, se sufre y se le otorga una importancia exagerada.

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Tanto si se sufre de manera anticipada, en la fase de estudio o durante el examen, un episodio o situación de ansiedad puede identificarse fácilmente.

- **En el estado físico:** se sufren alteraciones del sueño, pérdida del apetito, trastornos digestivos, náuseas, opresión en el pecho, sensación de que no llega el aire a los pulmones y de que músculos se paralizan, taquicardia, calambres y sudor frío.
- **En la conducta:** aparecen dificultades para mantener la concentración. La persona se deja vencer por la pasividad (puede pasarse horas viendo la tele, deambulando por la casa, durmiendo, haciendo visitas al frigorífico...), y malgasta horas delante de los libros sin apenas leer. Ambas conductas son signos de evasión que pueden conducir a que al final el estudiante no se presente al examen o que muestre pasividad ante la prueba.
- **En el rendimiento intelectual:** se corre el riesgo real de sufrir dificultades para entender las preguntas, de sentir bloqueos de la memoria e incapacidad para recordar conoci-

mientos que se poseen. Durante varios minutos se suceden toda clase de pensamientos negativos: “no me va a dar tiempo”, “soy incapaz de estudiármelo todo”, “tengo menos capacidad que otros”, “voy a suspender”, “yo no valgo para esto”, “qué bien viven los que no tienen que estudiar”, “esta carrera no la acabo”, “voy a hacer el ridículo”... ideas que se potencian en la mente de la persona afectada.

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

En quienes padecen ansiedad es habitual la predisposición a manifestar respuestas de angustia en situaciones en las que son o se sienten evaluadas. Sin embargo, puede que un estudiante no haya experimentado antes esta sensación y en un determinado momento se vea superado por las circunstancias.

En la mayoría de las ocasiones, el origen de esa ansiedad se debe a:

- Experiencias anteriores negativas de bloqueo o de no haber podido recordar cosas que se consideraban aprendidas.
- Pensamientos negativos u otras preocupaciones de la persona ajenas al estudio (esto ocurre a veces cuando se ha preparado bien el examen).
- Cavilaciones sobre las consecuencias negativas que puede entrañar hacer mal un examen.
- Comparaciones con los resultados académicos obtenidos por otros compañeros o compañeras.
- La inadecuada organización del tiempo, al no haber preparado bien el examen o no haber distribuido bien los tiempos de preparación, lo que provoca que se dejen temas importantes para última hora.





## ¿QUÉ HACER PARA EVITAR O DISMINUIR LA ANSIEDAD?

- **Preparación técnica suficiente.**

Es necesario conocer de forma práctica, entrenada y personalizada una serie de **técnicas de estudio**. La lectura comprensiva, el subrayado, los resúmenes y esquemas, la memorización y la autoevaluación previa aplicados a los tipos de estudios y al tipo de personalidad de cada estudiante requieren de una organización del tiempo y del trabajo. Hay manuales sobre estas técnicas, pero es difícil que se adapten del todo a la personalidad de cada persona y a la situación concreta que vive en ese momento. Deviene esencial **evitar encontrarse antes del examen con personas que nos hagan dudar de nuestra preparación**. Cuando comienza el examen conviene **leer de forma pausada las preguntas e instrucciones proporcionadas por los examinadores**. Y para responder, mejor empezar por las cuestiones sencillas para interiorizar la impresión de que podemos hacer bien el examen. Evitemos caer en la trampa de apresurarnos al ver que algunos compañeros finalizan antes que nosotros la prueba.

- **Preparación mental.** Conviene **identificar los pensamientos que producen ansiedad, para así poder detenerlos y**

**sustituirlos por otros positivos.**

La mayoría de estos pensamientos no son objetivos y dificultan el estudio, no ayudan a sentirse bien y restan energía para rendir de forma satisfactoria en el examen. Son fáciles de identificar: siempre son negativos y transmiten inseguridad. Resulta útil materializarlos, escribirlos o pronunciarlos en voz alta y ordenar que paren. En ese momento se han de sustituir por otros de carácter tranquilizador: "He hecho todo lo que he podido, ahora es cuestión de que salga lo que sé", "esto es sólo un examen", "dentro de unos días todo habrá pasado", "otras veces también he podido con ello", "aunque suspenda podré superarlo más tarde", "voy a dejar que mis neuronas funcionen".

- **Técnicas de relajación.** Cuando se han cambiado los pensamientos, toca aprender técnicas de relajación que disminuyen la ansiedad antes y durante los exámenes. Todas ellas tienen dos soportes corporales básicos: la respiración abdominal y la relajación

muscular. **El entrenamiento en respiración abdominal proporciona una mayor aportación de oxígeno y facilita los procesos del sistema nervioso. La relajación de los músculos, según cada una de las técnicas conocidas, aporta al cerebro la información de que el cuerpo se encuentra en situación de calma y serenidad.** Ambos elementos combinados, respiración y relajación muscular, son en sí mismos activadores de la relajación mental. Cuando la persona experimenta ese equilibrio en calma, se encuentra en condiciones más favorables de afrontar la preparación y la situación misma del examen. Relativiza su temor y sale de la parálisis que provoca el miedo. Las técnicas de relajación pueden aplicarse tanto durante el estudio como en el propio examen.

En cualquier caso, es preciso afirmar, una vez más, que **lo que más tranquilidad aporta a un estudiante es tener muy bien preparado el examen.** ◀

## LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO Y RELAJACIÓN AYUDAN A SUPERAR ESTAS PRUEBAS