



¡STOP ANSIEDAD!





El examen es vivido antes, durante o después como una amenaza, algo insuperable, peligroso y con una importancia exagerada.

SÍNTOMAS DE PADECER ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES:

La vivencia fundamental es de miedo ante alguna circunstancia negativa que sucederá. En la situación de ansiedad ante los exámenes, el alumno imagina que el examen es una situación con muchas probabilidades de que le suceda algo negativo: suspender, y que el suspenso tiene unas consecuencias para él “terribles”.

Para los alumnos que experimentan este grado de ansiedad tan elevado, vivido con mucha angustia, el significado de un suspenso es mucho más catastrófico.

Las consecuencias negativas de un suspenso pueden referirse al ámbito personal o social. En las primeras un suspenso puede significar para el estudiante, no servir, no ser útil, etc. Las consecuencias negativas en lo social pueden ser, por ejemplo, no obtener un premio, un reconocimiento, un trabajo etc.

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:

- A nivel **Físico** se pueden dar alteraciones en el sueño, en la alimentación, dolores de estómago, de cabeza, náuseas, opresión en el pecho, paralización o hiperactivación, etc.
- A nivel de **Comportamiento**, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen, al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo la televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la **evitación y/o el escape** de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.
- En lo referente a lo que piensa, lo **Cognitivo**, todo lo que pasa por su cabeza y se refiere al examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora (“soy incapaz de estudiármelo todo”, “soy peor que los demás”, “no valgo para estudiar”) y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso (“qué dirán mis padres”, “no voy a poder acabar mis estudios”, etc.).



Cuestionario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes

PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO:

En los valores de las respuestas que se pueden dar a cada una de las cuestiones:

- El 1 indica que "nunca o casi nunca me pasa".
- El 5 indica que "siempre o casi siempre me pasa".

	1	2	3	4	5
<i>Estoy muy preocupado por los exámenes</i>					
<i>Tengo palpitaciones, opresión en el pecho, me falta el aire, respiro muy rápido...</i>					
<i>Me siento entumecido, torpe, rígido, agarrotado...</i>					
<i>Siento miedo, estoy inquieto.</i>					
<i>Duermo mal: no me puedo dormir, tengo un sueño irregular.</i>					
<i>Siento molestias en el estómago: náuseas, mareo. Tengo diarrea.</i>					
<i>Como y bebo a deshoras, continuamente o demasiado.</i>					
<i>Estoy inquieto a todas horas.</i>					
<i>Se me "cierra el estómago": no puedo comer.</i>					
<i>Me asaltan pensamientos como: voy a suspender, no se nada, me voy a quedar en blanco...</i>					

<i>Tartamudeo, me cuesta explicarme.</i>					
<i>Me tiemblan las manos, tengo hormigueos por los brazos y piernas.</i>					
<i>Me siento inseguro: No me acuerdo de nada, no me vienen las palabras... "Quizás no deba ir al examen."</i>					
<i>Tengo la boca seca, no puedo tragar...</i>					
<i>Sudo. Siento escalofríos, tengo sofocos..</i>					
<i>Estoy triste, tengo ganas de llorar.</i>					
<i>Hago movimientos repetidos con algunas partes de mi cuerpo.</i>					
<i>Tengo tics nerviosos.</i>					

CÓMO EVALUAR:

- Manifestaciones Cognitivas (obtenidas de las preguntas 1, 4, 8, 11 y 14) = Suma las puntuaciones de las respuestas dadas y divídelas por 5.
 - Manifestaciones Fisiológicas (obtenidas de las preguntas 2, 5, 7,10, 12 y 13) = Suma las puntuaciones de las respuestas dadas y divídelas por 6.
 - Manifestaciones Motoras (obtenidas de las preguntas 3, 6, 9 y 15) = Suma las puntuaciones de las respuestas dadas y divídelas por 4.
- Si la puntuación obtenida en tus respuestas va de **1 a 3**, el grado de ansiedad es **bajo**. Es normal que de vez en cuando te sientas alterado.
 - Si tu puntuación se sitúa entre **3 y 4**, el grado de ansiedad es de tipo **medio**. El nivel de ansiedad puede interferir en tu rendimiento y, sobre todo, te va a ocasionar una vida incómoda durante este tiempo.
 - Si tu puntuación está entre **4 y 5**, el grado de ansiedad es **alto**. Tu rendimiento académico seguramente va a verse alterado y tu vida cotidiana se verá afectada.

10 TRUCOS PARA CONSERVAR LA CALMA

1 Escucha música
La música genera biorritmos positivos y cambia el estado de ánimo.

2 Sal a pasear
Camina durante 10 minutos. Mirar a las personas y observar las nubes hará que tu mente se despeje.

3 Respira
Presta atención a cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Escucha tu respiración y oxigena tu mente.

4 Date un gusto
Come una naranja. Su contenido en vitamina C ayuda a disminuir el exceso de cortisol.

5 Hidrátate
Bebe un vaso de agua para calmar la ansiedad. Hidrátate cada vez que sientas que el estrés está por llegar.

6 Estírate
Estira los músculos y las articulaciones para deshacerte de la tensión y propiciar la relajación.

7 Dúchate
Sumergirse en agua caliente calma la ansiedad y tranquiliza la mente.

8 Aromaterapia
Oler un aroma que te transporte a un momento feliz de tu vida proporcionará una subida de ánimo instantánea.

9 Escucha
Aísla tu mente escuchando cualquier ruido externo como el tráfico o el canto de los pájaros.

10 Recuerda
Pensar en alguien que quieres permitirá que sonrías.



Síguenos en:

- RevistaEme
- EME_demujer
- @EME_demujer
- EME_demujer

¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

ANTES DEL EXAMEN:

1. **Prepara adecuadamente los temas del examen.**
 - a. Trabajar diariamente y planificar el estudio de una manera personal y realista.
 - b. Estudiar cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayar, hacer esquemas, memorizar y repasar.
2. Si te sientes nervioso, practica alguna **técnica de respiración abdominal**, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada.
3. **Piensa positivamente.** Intenta **cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales**. Ejemplos: en vez de decir “Voy a suspender” di “Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda”. Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:
 - a. **Detecta** cuales son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que este tipo de pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar), no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.
 - b. **Contrasta** estos pensamientos con lo real y cuestionalos. Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como ¡todo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca!. ¿Realmente es cierto?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto?
 - c. **Crea** otros pensamientos más concretos, positivos y reales, como: me voy a dar una oportunidad, no puedo adivinar el futuro, voy a hacerlo lo mejor que sepa, voy a estudiar lo que me dé tiempo, si suspendo podré soportarlo aunque no me guste, puedo aprender de mis equivocaciones.
 - d. **Practica** estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarle puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambia éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos.
4. **Dormir suficientemente la noche antes del examen**, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen, menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.
5. **No ir con el estómago vacío** al examen, aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (zumos...). **No tomar alimentos con alto contenido en azúcar.**

6. Intenta pensar en el examen como una **recompensa al esfuerzo**.
7. Llevas todo el temario preparado, en la última semana, debes **desconectar** y no matarte a estudiar.

DURANTE EL EXAMEN:

1. **Piensa en cosas positivas** que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como “Esto es solo un examen”, “Estoy familiarizado con el material”...
2. Practicar las **técnicas de respiración**. Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario.
3. **Leer detenidamente** cada pregunta del examen y ten claro lo que se te pide antes de responder.
4. **Distribuye el tiempo** del examen por pregunta.
5. Contesta primero las preguntas que estás seguro puedes hacer bien (caso de que podáis elegir entre varias preguntas) y decide el orden en el que vas a contestarlas. **Empieza con las preguntas más sencillas**, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.
6. Si tienes un lapsus o **te quedas en blanco, pasa a otra pregunta**. No te angusties y si es necesario practica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardarás en recuperarte.
7. **Pregunta** al profesor aquellas dudas que te surjan durante el examen.
8. Escribe rápido con **buena letra**, con **orden** y **limpieza**.
9. No te apures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja tranquilamente **a tu ritmo**.
10. **Lee con atención el examen antes de entregarlo**. Presta atención a la puntuación y a la ortografía.
11. **Piensa en que tras el examen todo habrá terminado**.

PLAN PERSONAL DE MEJORA:

Has visto cómo puedes mejorar tu preparación y tu forma de actuar ante los exámenes. Como también conoces cuáles son tus defectos, haz un plan personal de mejora. Es sólo para ti, pero el hecho de escribirlo te facilitará su cumplimiento. ¿Cuántos propósitos de enmienda hacemos que luego nunca recordamos? Así, cada vez que lo veas, recordarás que una vez prometiste hacer algo.

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

.....
.....
.....

2. Para corregirla me propongo:

.....
.....
.....

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

.....
.....
.....

4. Para corregirlo, me propongo:

.....
.....
.....

ORIENTACIONES GENERALES:

- Empieza a estudiar por una tarea de **dificultad media** (que sirva de calentamiento), sigue por la tarea de **dificultad máxima** y **termina con la más sencilla** cuando haya aumentado el nivel de cansancio.
- Por cada **hora de estudio, descansa cinco minutos**.
- La época de exámenes se convierte en un **periodo de consolidación de lo ya aprendido**, o sea, de repaso. **Procura no efectuar nuevos aprendizajes**.
- Después de realizar un examen, date un tiempo de descanso antes de volver a estudiar.
- **Es recomendable que te presentes a un examen aunque creas que no estás preparado**. Como mínimo, te familiarizarás con ese examen.
- **Evita la sobrecarga de trabajo y el exceso de créditos académicos**, pues pueden causar una sensación de falta de tiempo.

- Es aconsejable que practiques algún tipo de **actividad física o deporte antes, durante y después de los Exámenes.**
- **No cambies tus hábitos de vida:** mantén tus aficiones, como ir al cine, salir con los amigos, escuchar música, etc.
- Procura mantener tus **ritmos de vigilia y sueño.**
- Sigue **hábitos adecuados de alimentación.**