

El manejo de la ansiedad a la hora de los exámenes

Has participado en clase, has hecho todos los deberes, has hincado los codos a la hora de estudiar y crees que dominas bastante la materia. Pero llega el día el examen. De repente, te quedas completamente en blanco, bloqueado, como si estuvieras congelado, o te pones tan nervioso que eres incapaz de responder a esas preguntas que te sabías la noche anterior.

Si todo eso te parece familiar, es bastante probable que padezcas ansiedad ante los exámenes - esos nervios extremos que algunas personas experimentan cuando hacen un examen.

Es bastante normal estar un poco nervioso y estresado antes de un examen. Es algo que le ocurre a todo el mundo. Y cierta dosis de ansiedad anticipatoria, de hecho, te puede ayudar a ponerte manos a la obra y a mantener un rendimiento alto mientras haces el examen. Pero en algunas personas esa ansiedad es sumamente intensa. Se ponen tan nerviosas antes de hacer el examen que su nerviosismo interfiere en su concentración y su rendimiento.

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de **ansiedad de ejecución** -lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. Por ejemplo, una persona puede experimentar ansiedad de ejecución cuando va a salir al escenario en una obra de teatro, cantar un solo en un escenario, prepararse para tirar a la canasta, subirse a la plataforma de inmersión en una reunión de submarinistas o hacer una entrevista importante.

Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta, o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional. A algunas personas les tiemblan y/o les sudan las manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad ante los exámenes muy intensa hasta puede tener diarrea o ganas de vomitar.

La ansiedad ante los exámenes no se debe confundir con hacer mal un examen porque uno tiene la cabeza en otro sitio. La mayoría de personas saben que el hecho de tener otras cosas en la cabeza - como una ruptura sentimental o la muerte de una persona cercana - también puede interferir en la concentración e impedir que hagan bien un examen.

¿Qué la provoca?

Todo tipo de ansiedad es una reacción ante la anticipación de algo estresante. Al igual que cualquier otra reacción de ansiedad, la ansiedad ante los exámenes afecta tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona está bajo **estrés**, su **cuerpo libera una hormona denominada adrenalina**, que la prepara para reaccionar ante el peligro (lo que a veces se denomina reacción de "lucha o huida "). Esto es lo que provoca los síntomas corporales, como el **sudor y la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración**. Estas sensaciones pueden ser leves o intensas.

Centrarse en lo malo que podría ocurrir también alimenta la ansiedad de ejecución. Por ejemplo, una persona a quien le preocupa hacer mal un examen puede tener pensamientos como: "¿Y si me quedo en blanco?" o "¿Y si el examen es demasiado difícil?". Si tenemos demasiados pensamientos como éstos, no nos quedará espacio en la mente para concentrarnos en las preguntas del examen. Las personas con ansiedad ante los exámenes también se pueden sentir estresadas por sus reacciones corporales y pensar cosas como "¿Y si vomito?" o bien "¡Oh no, me están temblando las manos!"

Como cualquier otro tipo de ansiedad, la ansiedad ante los exámenes puede crear un círculo vicioso: cuanto más se centra una persona en las cosas malas que le pueden ocurrir, más se intensifica la ansiedad. Esto **hace que la persona se encuentre peor y**, al estar su mente llena de pensamientos y miedos estresantes, más **aumentan las probabilidades de que le salga mal el examen**.

¿Qué personas son más proclives a tener ansiedad ante los exámenes?

Las **personas que tienden a preocuparse mucho** por las cosas o que son muy **perfeccionistas** tienen más probabilidades de tener problemas de ansiedad. **A este tipo de personas** a veces **les cuesta mucho aceptar los errores que podrían cometer** o sacar menos de un 10. De este modo, incluso sin pretenderlo, pueden estar presionándose demasiado a sí mismos. En este tipo de situaciones es fácil que aparezca la ansiedad ante los exámenes.

Los **estudiantes que no se han preparado** bien el examen pero a quienes les importan los resultados que pueden obtener también es probable que experimenten ansiedad ante los exámenes. Si sabes que no te has preparado el examen, es lógico que te preocupe sacar mala nota. Una persona puede tener la sensación de que no está preparada para hacer un examen por diversos motivos: puede no haber estudiado lo suficiente, puede encontrar demasiado difícil la materia, o tal vez esté cansado porque no ha dormido lo suficiente la noche previa al examen.

¿Qué puedes hacer?

La ansiedad ante los exámenes se puede convertir en un verdadero problema cuando una persona se estresa tanto al hacer un examen que no puede controlar los nervios a fin de concentrarse en las preguntas del examen y dar lo máximo de sí misma. De todos modos, sentirse preparado para afrontar el reto puede ayudar a mantener la ansiedad ante los exámenes a un nivel manejable.

Utiliza un poco de estrés a tu favor. El estrés es el mecanismo de aviso de tu cuerpo -es una señal que te ayuda a prepararte para algo importante que está punto de suceder. Utilízalo en tu propio beneficio: en vez de reaccionar ante el estrés amedrentándote, lamentándote o quejándote del examen con tus amigos, adopta un enfoque activo. Deja que el estrés te recuerde que debes prepararte bien el examen con antelación. Lo más probable es que así evites que el estrés te domine. Después de todo, a nadie le estresan pensamientos sobre lo **bien** que le puede ir un examen.

Pide ayuda. A pesar de que cierta dosis de ansiedad ante los exámenes puede ser positiva, una dosis excesiva es otro cantar. Si, cuando te reparten el examen, te pones tan nervioso que se te queda la mente en blanco y se te olvida una materia que te sabías, probablemente necesitas ayuda para controlar el nivel de ansiedad ante los exámenes. Tu profesor, tu tutor o el psicólogo escolar pueden ser importantes fuentes de información, a quienes puedes acudir si sueles padecer ansiedad ante los exámenes.

Prepárate bien el examen. Algunos alumnos creen que lo único que necesitan para aprenderse la materia y hacer bien los exámenes es asistir a clase. Pero para aprenderse una materia hace falta mucho más que intentar absorber toda la información en clase. Por eso son tan importantes los buenos hábitos de estudio y las buenas técnicas de estudio- y por eso ninguna "empollada" la noche antes del examen permite obtener el nivel de comprensión más profundo que se consigue estudiando regularmente.

Muchos estudiantes comprueban que su ansiedad ante los exámenes disminuye cuando empiezan a estudiar mejor o más regularmente. Tiene sentido - cuanto mejor te sepas la materia, más seguro te sentirás y esperarás hacerlo mejor. Si esperas hacerlo bien, estarás más relajado mientras haces el examen después de los primeros momentos de nerviosismo.

Controla tus pensamientos. Si el hecho de esperar hacer bien un examen te puede ayudar a relajarte, ¿qué ocurrirá cuando esperes hacerlo **mal**? Fíjate en cualquier mensaje negativo que te puedes estar enviando a ti mismo, ya que ese tipo de mensajes pueden contribuir a tu ansiedad.

Si te das cuenta de que estás teniendo pensamientos negativos ("No se me dan bien los exámenes" o "Si suspendo este examen, lo tengo fatal"), **sustitúyelos por pensamientos positivos**. Por descontado, no los sustituyas por mensajes positivos que no sean realistas, sino por mensajes prácticos y verdaderos, como: "He estudiado y me sé la materia, de modo que estoy preparado para hacerlo lo mejor que puedo". (Ni que decir tiene que, si no has estudiado, ¡este mensaje no te ayudará mucho!)

Acepta tus errores. Otra cosa que puedes hacer es intentar relativizar los errores que cometas - sobre todo si eres muy perfeccionista y tiendes a ser muy crítico contigo mismo. Todo el mundo comete errores, y tal vez hayas oído en boca de tus profesores o entrenadores que los errores son "oportunidades de aprendizaje". **Aprender a tolerar los errores sin importancia** - como el problema que hiciste mal en el examen sorpresa de matemáticas - **es una facultad muy valiosa**.

Cuídate. También te puede ayudar el hecho de aprender formas de tranquilizarte y de centrarte cuando estás tenso o ansioso. A algunas personas les bastará con aprender técnicas de respiración. Si practicas regularmente los ejercicios de respiración (cuando no estés estresado), tu cuerpo aprenderá a ver esos ejercicios como una señal para relajarse.

Y, por descontado, **cuidando de tu salud** - por ejemplo, durmiendo lo suficiente, haciendo ejercicio físico y comiendo de forma saludable - **ayudarás a tu mente a rendir al máximo**.

Todo aprendizaje requiere tiempo y práctica, y aprender a superar la ansiedad ante los exámenes no es diferente. Aunque no es algo que vaya a desaparecer de la noche a la mañana, **el hecho de afrontar y aprender a controlar la ansiedad** ante los exámenes **te ayudará a aprender a controlar el estrés**, lo que te será de gran ayuda en muchas otras situaciones, aparte de los exámenes.

http://teenshealth.org/teen/stress_coping_center/stress_coping_ctr_esp/test_anxiety_esp.html#cat20875