

IES VICENTE ALEIXANDRE. SEVILLA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

1. **Qué es la ansiedad ante los exámenes:** La ansiedad es una emoción natural, presente en todos los seres humanos. Una ansiedad normal es positiva, porque incentiva el rendimiento y facilita la alerta, pero, si la ansiedad tiene niveles altos o muy altos nos impide realizar nuestras actividades normales. Suele ser relativamente frecuente que los estudiantes se muestren ansiosos ante los exámenes. Si observamos que esa ansiedad influye en que tengamos peores resultados, es cuando hay que prestarle atención. Los exámenes son situaciones estresantes que a veces producen una ansiedad de nivel muy alto.
2. **Cuál es el motivo de la ansiedad ante los exámenes:** Normalmente puede haber una experiencia previa de bloqueo que surge de nuevo en la memoria al enfrentarse al examen. A veces los propios comentarios de otros estudiantes o las vivencias de otras nos pueden impulsar a sentirla nosotros. En ocasiones no tenemos el examen bien preparado y esto nos predispone a sentir ansiedad. También puede existir una responsabilidad muy elevada a la hora de suspender el examen, porque estamos presionados por nosotros mismos o por los demás. Hay estilos de vida que favorecen la ansiedad: dormir poco, no planificar el tiempo de estudio del examen, estar hasta el último momento consultando apuntes o comentando los temas, etc.
3. **Qué podemos hacer para mejorar esta situación:** Algunas medidas concretas nos ayudarán a que disminuya esa ansiedad ante los exámenes.
 - A. Adoptar unos hábitos de vida saludables durante el curso escolar y sobre todo en épocas de exámenes: dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio, no estar todo el día encerrado.
 - B. Estar motivado ante el examen.
 - C. Usar una técnica de estudio eficaz, planificando los días que tenemos para el examen y utilizando estrategias para asimilar mejor los contenidos.
 - D. Prepararnos mentalmente para el examen, para lo que podemos usar algunos recursos como:
RESPIRACIÓN PROFUNDA
RELAJACIÓN MUSCULAR
PENSAMIENTO POSITIVO
ENSAYO MENTAL
4. **Cómo puedo realizar la respiración profunda:** Es una técnica muy fácil y útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. Los pasos que hay que seguir son estos:
Paso 1: Inspira profundamente mientras cuenta mentalmente hasta 4
Paso 2: Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
Paso 3: Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
Paso 4: Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la

respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando solo se te mueva la mano del abdomen al respirar.

5. **Cómo puedo realizar la relajación muscular:** Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación estresante, pero para emplearla eficazmente hay que entrenarse antes.
Paso 1: Siéntate tranquilamente en una posición cómoda
Paso 2: Cierra los ojos
Paso 3: Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza
Paso 4: Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.
Paso 5: Imagínate en ese lugar lo más claramente posible.
Paso 6: Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.
Si te convence la utilidad del ejercicio, debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en pocos segundos.

6. **Cómo puedo utilizar el pensamiento positivo:** Se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir estos pasos:
Paso 1: Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos que son negativos.
Paso 2: Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.
Para poder llevar a cabo esta técnica tienes que entrenarte en identificar los pensamientos negativos, así como en buscar otros positivos que puedan servirte para evitar el estrés y la ansiedad.
Los principales pensamientos negativos son:
Sobregeneralización: pensar que suspender un examen significa que no vas a poder aprobar ninguno más
Magnificación y/o minimización: magnificar tus errores y los éxitos de los demás y al revés.
Abstracción selectiva: fijarte solo en un detalle, sacándolo de contexto. Pensar que, porque no recuerdas una pregunta, todo lo demás te va a salir mal.
Error de adivinar el futuro: pensar que las cosas siempre van a salir mal, por ejemplo, pensar que aunque estudiemos vamos a seguir suspendiendo.

7. **Cómo puedo utilizar el ensayo mental:** Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación difícil (el examen) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a hacer. Adquirirás así un tipo de conducta positiva que luego puedes reproducir ante el examen real.

OTROS FACTORES QUE DEBES TENER EN CUENTA:

- A. Cuanto mejor lleves **preparado el examen**, menos ansiedad tendrás. Preparar un examen es estudiarlo con tiempo suficiente, aclarar las dudas previamente, tener realizados esquemas o resúmenes, conocer los temas con detalle, haber repasado lo esencial.
- B. **La gestión del tiempo** es esencial. Consiste en planificar con el almanaque las horas de estudio que vas a dedicar a cada examen.
- C. Hay que **premiarse** cuando los objetivos se van consiguiendo. Esos objetivos deben ser a corto plazo, no hay que anticipar problemas que van a venir en meses. Date un capricho cuando consigas ir superando las metas.