

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES



**Universidad Nacional
de Educación a Distancia**

María de la Fe Rodríguez Muñoz



TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

«No es grande el que triunfa sino el que jamás se desalienta»

J.L. Martín Descalzo

Cuando llegan las fechas de los exámenes, para algunos alumnos comienza un calvario, del que en ocasiones es difícil salir. Aparecen sentimientos de inseguridad, angustia, miedo, bloqueos o pensamientos del tipo «no voy a ser capaz de aprobar tal o cual asignatura...»; «me pongo a estudiar y me quedo en blanco...»; «cuando estoy en un examen soy incapaz de contestar, me quedo en blanco...», o sensaciones fisiológicas como temblores, taquicardias, dificultades para dormir. Todos estos síntomas convergen en lo que los expertos han denominado ansiedad ante los exámenes. Este es un tipo de ansiedad (no de fobia, puesto que en la mayoría de las ocasiones no existe un componente de evitación al estímulo fóbico que impida a los alumnos presentarse a las pruebas de evaluación) asociada a la época de exámenes que provoca dificultades en el acceso a los conocimientos adquiridos para poder utilizarlos en los exámenes.

Este problema es sufrido, como señalan algunos autores, por aproximadamente entre un tres y un cinco por ciento de la población universitaria. En el caso de los estudiantes de la UNED, y debido a las peculiaridades específicas de este colectivo, como la presencia de cargas familiares y laborales que deben compatibilizar con el estudio de una carrera universitaria, hacen que la probabilidad de sufrir «ansiedad ante los exámenes» sea mayor. Sin embargo, no se quiere presentar un panorama desolador sino, más bien al contrario, colocar este problema en sus justos términos y dotar, en la medida de lo posible, desde estas breves líneas, de habilidades que puedan ayudar al sufrido estudiante de la UNED, a quien no se le puede negar una enorme valentía por compaginar, habitualmente, familia, trabajo y estudios universitarios.

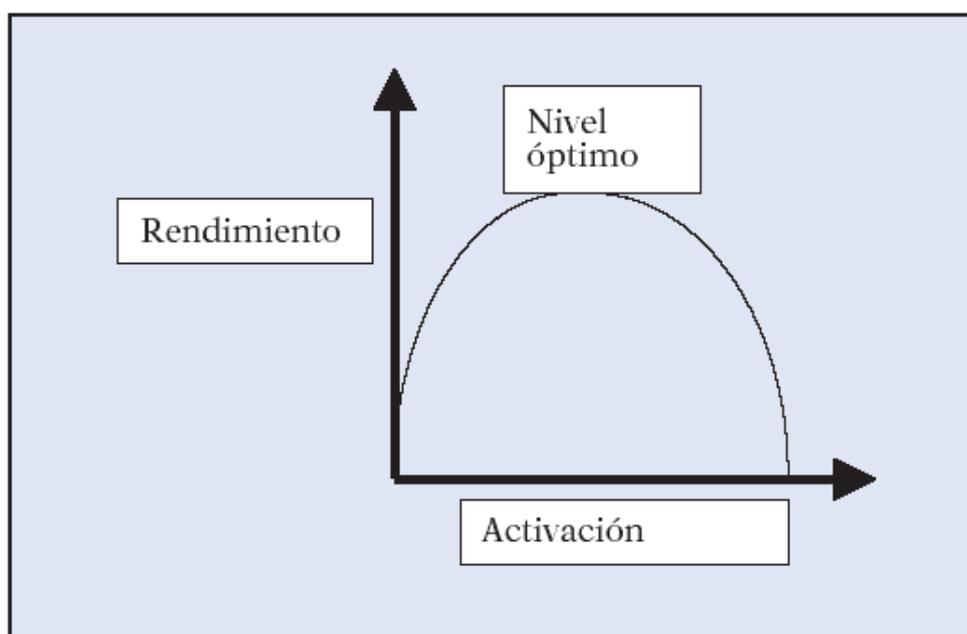
Este problema de ansiedad suelen sufrirlo, en mayor medida, aquellos alumnos que mejor preparan y dominan las asignaturas pero que en el momento del examen son incapaces de recordar. No obstante, es verdad que la absoluta ausencia de ansiedad denota en muchas ocasiones que somos conscientes de que no hemos estudiado o, al menos, no lo suficiente para poder aprobar. Por eso, y aunque pueda parecer una paradoja, cierta dosis de ansiedad es buena y necesaria y durante miles de años ha supuesto una respuesta de adaptación del hombre frente a un entorno hostil. Si en mitad de la selva nuestros antepasados prehistóricos al otear el horizonte hubieran visto un león y se hubiesen parado a pensar si era necesario correr o no, lo más probable es que hubieran sido devorados y hoy no nos encontraríamos aquí elucubrando sobre estos temas.

El hecho de estar tenso hace que percibamos, pensemos y actuemos con mayor claridad, es decir, podemos hablar de ansiedad saludable. Sin embargo, el problema aparece cuando la ansiedad sobrepasa un cierto punto, cuando el nivel de excitación o de activación sobrepasa ciertos umbrales. Es entonces cuando el rendimiento decae. Esta circunstancia ya fue advertida en la famosa *Ley de Yerkes-Dobson*. En ella señala cómo la tensión debe de ir subiendo para alcanzar niveles saludables y, como se puede observar en el gráfico, cómo, si no estuviéramos activados, nuestro rendimiento sería inferior. Al igual que si se sobrepasan dichos niveles de activación se llega a rendir menos y a sufrir agotamiento y tensión emocional.



TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

Por tanto, nuestra efectividad será menor tanto si no estamos activados como si lo estamos en exceso y, como decían los latinos, en el punto medio se encuentra la virtud.



Para los casos de excesiva activación fisiológica es recomendable el uso de la **relajación**. Para ello, seguro que conocerás libros o discos (casetes) que te ayudarán al aprendizaje o, en su caso, a la práctica de dicha técnica (en la bibliografía te sugerimos un título). Ansiedad y relajación son dos términos incompatibles y, por tanto, cuanto más entrenes tu cuerpo a estar relajado, menos tensión sentirás.

Además de practicar diariamente la relajación, debes **poner a punto tu máquina corporal**. Para ello, uno de los primeros aspectos a tener en cuenta es la alimentación. Nuestro rápido ritmo está haciendo que los patrones de alimentación estén cambiando hacia comida rápida: sándwich, bocadillos, bollería... Si en todo momento es necesario cuidar este aspecto, en época de exámenes hay que tenerlo más en cuenta. A ninguno de nosotros se nos ocurriría participar en un rally con nuestro coche en reserva, pues tampoco deberíamos hacerlo con nuestro organismo, ya que este necesita también combustible para seguir funcionando.

Siguiendo con la metáfora del automóvil, cuando hacemos un viaje largo es recomendable parar, descansar y estirar las piernas. Sin embargo, es habitual encontrarse con estudiantes que la noche o noches anteriores a los exámenes y durante la celebración de los mismos apenas duermen dos o tres horas. Un consejo básico, para intentar reducir la ansiedad es procurar dormir las horas necesarias —entre siete y ocho—, para proveer a nuestro cuerpo de un descanso reparador.

La **gestión del tiempo** es otro pilar fundamental en la lucha contra la ansiedad. Dicha gestión debe comenzar prácticamente desde que se acaba la convocatoria de exámenes y nos encontramos a tres o cuatro meses vista de la siguiente convocatoria. Una buena ayuda pasa por planificar objetivos a corto, medio y largo plazo, de tal manera que seamos



TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

capaces de prever aquello que vamos a estudiar por días, semanas y meses. Los objetivos deben ser cuanto más realistas, mejor, evitando así el sentirnos frustrados con facilidad por no haber cumplido aquello que habíamos planificado.

Cada vez que cumplas un objetivo prémiate por ello; si premiamos a los niños por sacar buenas notas, ¿por qué no hacerlo con nosotros mismos? Quizás el premio no sea una bicicleta, pero puede ser una buena película en el cine, escuchar nuestra música favorita o una cena en buena compañía. Si, por el contrario, creemos que no hemos cumplido nuestro objetivo, las opciones pasan por reorganizar de nuevo nuestra planificación, pero también por ser realistas a la hora de evaluar el rendimiento obtenido. En ocasiones ocurre que teníamos planificado estudiar diez páginas y solamente nos ha dado tiempo a estudiar siete, o pensábamos estudiar tres temas y hemos llegado al segundo. En estos casos, nuestros objetivos no están cumplidos al cien por cien y hay que evaluarlo como tal. Tampoco es razonable pensar que hemos sido un completo fracaso, porque no es verdad. En toda planificación siempre hay que incluir tiempo para el repaso. No olvides tampoco realizar tus pertinentes esquemas, resúmenes y subrayados; estas técnicas facilitarán tu labor y contribuirán a que te sientas más seguro a la hora de estudiar.

Es probable que se continúe pensando que, aun llevando a cabo todo lo que se propone, no cesan los pensamientos de inutilidad o la sensación de bloqueo. De cara a la preparación del examen se sugiere que el estudiante analice la racionalidad de sus pensamientos. Burns (1997) propone un concepto: el de las *distorsiones cognitivas*. Una distorsión cognitiva es un pensamiento que no está ajustado a la realidad y, simplemente porque este pensamiento aparece en nuestra cabeza, nos parece real. Desde aquí se sugiere que el estudiante apunte en una lista cuáles son los pensamientos más habituales e intente averiguar a cuál de las distorsiones más abajo enumeradas se parece.

Además, debe elaborar una lista de pensamientos alternativos en términos positivos, de manera que cuando el estudiante se obsesione con un pensamiento que le agobie analice qué tipo de distorsión lleva incluida e inmediatamente cambiarlo por un pensamiento alternativo. A continuación se enumeran una lista de **distorsiones cognitivas frecuentes**:

- **Sobregeneralización:** interpretar los sucesos negativos como modelos de derrota. Por ejemplo, *suspender un examen implica no aprobar ninguno más*.
- **Magnificación y/o minimización:** magnificar tus errores y los éxitos de los demás y minimizar tus éxitos y los errores de tus compañeros. Si suspendes, es un fracaso, pero si lo hacen tus compañeros no lo ves así; sin embargo, cuando apruebas piensas que es producto de la suerte.
- **Abstracción selectiva:** poner toda la atención en un detalle, sacándolo de contexto. Me estoy examinando y no recuerdo una pregunta, eso significa que voy a suspender.
- **Error de adivinar el futuro:** las cosas siempre van a salir mal, sin darse la posibilidad de que sean neutrales o positivas. Un ejemplo típico de esta distorsión es pensar que irremediablemente se tiene que suspender un examen aun habiendo estudiado.



TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

En el momento del examen también se pueden utilizar **autoafirmaciones** (Meichenbaum, 1987) que ayudarán a afrontar la situación. Se sugiere aquí una lista pero cada estudiante puede crear las suyas propias:

- Me voy a mantener centrado en el presente. ¿Qué debo hacer? Contestar a las preguntas del examen. Si he estudiado, en principio, no tengo por qué tener problemas.
- Cuando llegue el estrés, haré una pausa para relajarme.
- No voy a tratar de eliminar el estrés, sino de mantenerlo en proporciones adecuadas.
- El examen puede ser una situación difícil, pero puedo hacer cosas para manejarlo.
- No voy a pensar en mi ansiedad, sino simplemente en lo que debo hacer....

Espero que estos breves consejos puedan ayudar a enfrentarse a los exámenes con otra perspectiva, de tal manera que el esfuerzo se vea recompensado.

Estudiar no es un sufrimiento o una carga, sino un elemento de formación y crecimiento como personas, si bien exige un incuestionable esfuerzo y, como ya decía Henry David Thoreau, «*No conozco ningún hecho más estimulante que la incuestionable habilidad del hombre para elevar su vida mediante un esfuerzo consciente.*»

Nota. El **Servicio de Psicología Aplicada (SPA)**, sito en la Facultad de Psicología de la UNED, ofrece un Programa para reducir la ansiedad ante los exámenes. Sobre este programa y otros servicios que el SPA ofrece a la comunidad universitaria de la UNED se puede obtener información por las siguientes vías:

Servicio de Psicología Aplicada

Facultad de Psicología, UNED

C/ Juan del Rosal 10, Ciudad Universitaria

28040 Madrid

Tlf.: 91 398 7952

e-mail: spa@psi.uned.es

<http://www.uned.es/servicio-psicologia-aplicada>