

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

¿Qué es?

La ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues nos pone en alerta ante una posible amenaza; cuando la ansiedad se manifiesta en niveles moderados facilita el rendimiento, incrementa la motivación, sin embargo, a veces se vive como una experiencia desagradable (emoción negativa), especialmente cuando alcanza una elevada intensidad, que se refleja en fuertes cambios somáticos, algunos de los cuales son percibidos por el individuo; además, esta reacción, cuando es muy intensa, puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conducta normal.

La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona.

En general los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad.

No todos los estudiantes sienten miedo ante los exámenes por las consecuencias que se derivan de un mal resultado, y en consecuencia viven estos momentos con la preocupación de mantener la responsabilidad de hacerlo bien, pero sin ese grado de sufrimiento y ansiedad que cuando se dan a niveles muy elevados puede interferir en la salud de los alumnos/as.

¿Por qué se produce?

Hay muchas razones que pueden explicar por qué se produce:

- A veces se debe a una experiencia anterior, se ha tenido un bloqueo o por las razones que sea no se ha podido recordar lo que se creía que se sabía y esto lleva al sujeto a pensar que en la próxima ocasión puede suceder lo mismo.
- La situación anterior no tiene porque ser el resultado de un proceso condicionado en el que se ha aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes. También se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno.

- Otras veces la ansiedad viene provocada por la inseguridad que provoca el saber que la preparación no ha sido la adecuada.
- En otras ocasiones la ansiedad se produce por las consecuencias que se derivan de no obtener una buena calificación. Bien por la necesidad personal, bien por la presión que ejercen los demás sobre nosotros, familiares, amigos...
- Este estado emocional negativo unido a los estilos de vida que en época de exámenes adoptan algunos estudiantes como: pocas horas de descanso, alto consumo de café, tabaco, sustancias excitantes... contribuyen a que los sujetos se sientan con menos percepción de sus posibilidades de autocontrol de sus síntomas y de sus conductas.

Manifestaciones

Las manifestaciones de ansiedad se pueden dar en tres niveles: fisiológico, motor y psicológico.

Manifestaciones fisiológicas

- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
- Sudoración o manos frías y húmedas.
- Sequedad de boca.
- Mareos o sensaciones de inestabilidad.
- Náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales.
- Sofocos o escalofríos.
- Micción frecuente.
- Dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.

Manifestaciones motoras

- Perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
- Tic.
- Temblores.
- Evitación de situaciones temidas.
- Fumar, comer o beber en exceso.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
- Deambular.
- Lloros, sin causa aparente.
- Quedarse paralizado.

Manifestaciones cognitivas

- Preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación.
- Percepción de la situación como incontrolable por su parte.
- Evaluación negativa de los estímulos.
- Imaginación de la ejecución de respuestas de evitación.
- Preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que los rodean.
- Temor.
- Dificultad para decidir.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo.
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- Dificultades para pensar, estudiar o concentrarse, etc.

Consecuencias

La psicología experimental viene estudiando, ya desde los años cincuenta con la escuela de Iowa, el influjo ejercido por la ansiedad en los procesos de memorización, evocación y rendimiento intelectual.

- **Rendimiento intelectual.** En cuanto al rendimiento la ansiedad facilita el rendimiento en las tareas fáciles y lo empeora en las difíciles.
- **Atención, Memorización y Recuerdo.** La ansiedad ejerce un efecto interferente que disminuye tanto la capacidad de prestar atención como la de procesar información. Por esta razón la ansiedad dificulta la memorización y deteriora el recuerdo.

En general podemos afirmar que altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, dificultando el recuerdo y por lo tanto el rendimiento en el examen.

¿Qué hacer?

Para afrontar un examen hay que trabajar en cuatro frentes:

1. Adoptar unos hábitos de vida saludables, sobre todo en época de exámenes.
2. Tener una técnica eficaz en el estudio.
3. Tener la motivación suficiente.
4. Realizar una preparación mental.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Departamento de psicología Evolutiva y de la Educación



- Respiración.
- Relajación.
 - Relajación progresiva de Jacobson
 - El entrenamiento autógeno de Schultz