

Técnicas para manejar la ansiedad ante los parciales

M.Sc Alicia Salamanca Sanabria



Los exámenes, en muchos estudiantes producen angustia, miedo, bloqueos o pensamientos que ayudan a sentirse más inseguro, tales como “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 que soy incapaz de contestar, me quedo en blanco...», o sensaciones fisiológicas como temblores, taquicardias, dificultades para dormir. Todos estos síntomas los expertos han denominado ansiedad ante los exámenes (Rodríguez, s.f.). Estas emociones hacen que en ocasiones se pierdan los exámenes, a pesar de tener todos los conocimientos e incluso hábitos de estudio adecuados, de hecho se ha encontrado que en la mayoría de casos son los estudiantes mejor preparados.

En el caso de la educación a distancia, este es un tema que genera muchas más cargas, pues el estudiante además de estudiar de manera autónoma, también tiene muchas otras responsabilidades, familiares y laborales que deben compatibilizar con el estudio de la carrera universitaria, y por lo tanto la ansiedad ante los exámenes puede ser mayor (Rodríguez, s.f.).

No obstante, es bueno considerar que tener niveles de ansiedad en un examen también es bueno, ese nivel de tensión muchas veces ayuda a encontrar soluciones creativas, y ayuda a pensar con claridad. El problema es cuando esta ansiedad pasa los umbrales establecidos y es allí cuando el rendimiento puede bajar y no poder responder fácilmente un examen.



Algunas técnicas recomendadas cuando se está muy activado es en primer lugar entrenarse en la relajación; poner en práctica la respiración lenta y la tensión y distensión muscular. Según Rodríguez (s.f) “la ansiedad y relajación son dos términos incompatibles

y, por tanto, cuanto más entrenes tu cuerpo a estar relajado, menos tensión sentirás pag. 3”.

En segundo lugar, se recomienda comer bien; no presentar un examen con el estomago vacío. La tensión genera un gasto de energía importante, y es un tema que puede afectar el desempeño en un examen.

En tercer lugar, es importante el papel de los pensamientos en el momento de presentar un examen, estas son las auto instrucciones. Tener preparadas de antemano frases que pueden servir para calmarse, y repítelas interiormente. Por ejemplo: relájate, es solo un examen, ahora siento una gran ansiedad pero me calmaré enseguida y podré hacerlo, no tengo que hacerlo perfecto... El objetivo es eliminar en lo posible cualquier comentario negativo o de auto desprecio, sustituyéndolo por estas frases más positivas (Muñoz, 2009).

Por ultimo otra estrategia según Muñoz (2009) es parar el tiempo. La ansiedad al empezar un examen, normalmente se relaciona con el inicio de pensamientos que le hacen sentir ansioso durante buena parte del examen y que, por tanto, se te pasará el tiempo y ni siquiera podrá empezar, y tendrá que entregar el examen en blanco. Para evitar eso, la técnica de parar el tiempo puede ser muy efectiva. Se recomienda lo siguiente: empezar a pensar: *"Ahora voy a parar el tiempo", entonces imagine que el tiempo se detiene y que, por tanto, tiene varios minutos para no hacer nada en absoluto, excepto quedarse inmóvil y dejar la mente en blanco. Para ello, centre su atención intensamente en una palabra del examen o en el esfero o en cualquier otro pequeño objeto, de manera que toda la atención quede totalmente por ese objeto y se olvide de todo lo demás, hasta de su propia ansiedad"*.

Finalmente, es importante ponerlas en práctica y así mismo le recomendamos las teleconferencias realizadas por el nodo de orientación psicosocial sobre manejo del estrés, relajación y hablar en público las cuales se encuentran en la página de bienestar, también consulte a través de bienestar.psicosocial@unad.edu.co y en el chat con el psicólogo

Referencias

Pedro Rosário, José Carlos Núñez, Ana Salgado, Julio Antonio González Pienda, Antonio Valle, Cristina Joly, Ana Bernardo (2008) Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. Psicothema, 40(4), 863-870

Muñoz (2009) en http://motivacion.about.com/od/aprendizaje_estudios/a/Siedad-Ante-Los-Exámenes-Causas-Y-Sintomas.htm

Rodríguez Muñoz, María de la Fe (s.f.) Técnicas para el control de la ansiedad en los exámenes: Uned

