

# ANSIEDAD

## ¿CÓMO VENCER LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES?



- [Causas](#)
- [Síntomas](#)
- [¿Puede ser beneficioso?](#)
- [Los antídotos](#)
- [Organización en el estudio](#)
- [Otros consejos](#)
- [¿Estás preparado \(a\) para tu próximo examen?](#)

Fuente: [Universia España](#)

### Las causas

La **ansiedad**, tiene que ver con la manera en que cada alumno valora o interpreta la situación a la que se ve sometido. En general, explica [Flores Poy](#), "la ansiedad no viene provocada por un examen en sí, sino por las consecuencias que cada alumno deriva de ello". Como ejemplo podemos pensar en un alumno que necesita obtener una matrícula o un sobresaliente para continuar manteniendo su beca de estudios. Esta situación, el pensar que no sacará esa nota, perderá su beca y no podrá continuar con sus estudios, es lo que provocará que **su nivel de estrés tenga un efecto amplificador o multiplicador y que acabe convirtiéndose en ansiedad**.

### Los síntomas

Es importante detectar esta ansiedad y estrés para poder, después, combatirlos.

"**Los síntomas de la ansiedad en época de exámenes vienen dados en tres planos que se relacionan y retroalimentan mutuamente**", explica la coordinadora del Gabinete de Orientación Educativa de la Universidad Francisco de VitoriaGOE: En primer lugar nos encontramos el **nivel mental o cognitivo**. Los síntomas más comunes serían: preocupación extrema, inseguridad, falta de confianza, desconcentración, dificultad para tomar decisiones, aprensión, sentimiento de inferioridad, sensación de pérdida de control, dificultades a la hora de leer y comprender, dificultades para recordar palabras o conceptos, **bloqueo mental** ("quedarse en blanco").

En **segundo lugar, nos encontramos el nivel fisiológico**. Los síntomas más comunes serían: respiración agitada o entrecortada, sudoración, sequedad de boca, opresión en el pecho, náuseas, dolor de estómago.

Y por último, a **nivel conductual**, los síntomas más comunes serían: falta de apetito o comer en exceso, tartamudeo, hablar rápido, risa nerviosa, manipular continuamente objetos, reacciones impulsivas (como abandonar un examen), responder sin reflexionar.

### ¿Puede ser beneficioso?

**El estrés no es otra cosa que energía que nos ayuda a ponernos en marcha.** Por tanto, podemos afirmar que "el estrés (en su justo punto) es una reacción normal y positiva ya que esta actúa como un protector preparándonos para la acción; sin esa dosis de energía vital no afrontaríamos los desafíos que nos plantea la vida", asegura Florencia.

Por eso, **el estrés regulado y adecuado contribuye positivamente a la concentración, a la potencia física.** De hecho, los deportistas cuando van a competir suelen obtener mejores resultados si su nivel de ansiedad es más elevado de lo habitual.

En el campo de la psicología existe una evidencia muy estudiada que recibe el nombre de [Ley de Yerkes y Dodson](#) que describe la relación que existe entre ansiedad y rendimiento y establece que el rendimiento óptimo se obtiene con niveles medios de activación.

Sin embargo, no siempre es así. **En algunas ocasiones, la ansiedad deja de ser adaptativa y acaba provocando muchas molestias, desasosiego y sufrimiento.** "En este caso se convierte en un inhibidor del rendimiento, entorpeciendo la capacidad de atención y concentración", comenta la psicóloga.

### Los antídotos

Florencia Poy nos da unas sencillas **claves para poder evitar y manejar el estrés y la ansiedad:**

El **primer paso** para poder manejar la ansiedad y el estrés **es reconocerla y detectarla.** "Esto, aunque parezca sencillo, no siempre lo es. Aprender a observar nuestro estado anímico resulta una tarea muy importante", explica. **Lo siguiente es aprender a gestionar dichas emociones** y para ello no hay que olvidar que siempre nos movemos en tres planos: fisiológico, mental y conductual. "En la mayoría de las ocasiones nos empeñamos en modificar nuestra conducta y nos olvidamos de la verdadera raíz del problema que se encuentra en el plano mental y emocional", aclara.



**Técnicas como son la [respiración abdominal](#), la [relajación muscular progresiva de Jacobson](#) o la [relajación por inducción de Schultz](#) que resultan ser bastante efectivas y de fácil aplicación. Se trata de dar algunas herramientas que permitan a los alumnos manejar estados de ansiedad.** También se centran en los pensamientos que acompañan estas situaciones, se analizan su procedencia y se busca la mejor manera para controlarlos y modificarlos. En cuanto al **uso de tranquilizantes, serán efectivos en aquellas situaciones que las técnicas de por sí no basten.** "Siempre aconsejamos que cualquier medida médica sea acompañado de un trabajo psicológico que ofrezca recursos para manejar personalmente dicha dificultad debido a que la medicación podrá solucionar de forma momentánea el problema pero no de forma definitiva", recomienda la coordinadora del GOE.

### **Organización en el estudio**

**"La planificación y organización del tiempo es la mejor medida de prevención de la ansiedad y el estrés en época de exámenes"**, asegura la experta. Conocer lo que podemos abarcar es fundamental. Cuando tenemos que realizar más tareas de lo que realmente podemos atender vamos gestando un sentimiento de preocupación y angustia que interfiere negativamente en nuestra capacidad de concentración lo que a su vez agrava nuestra ansiedad y nos vemos inmersos en un círculo vicioso en el que es difícil salir.

Por tanto, **ser capaces de conocer lo que sí podemos abarcar nos hace estar tranquilos**, factor que repercute directamente en la atención y por tanto en el rendimiento.

Es lo que en psicología se conoce como [mindfulness](#) que es la atención o conciencia plena (sin distractores) en el momento presente o lo que es lo mismo **"vivir el aquí y ahora"**.

### **Otros consejos**

Por último, sería conveniente tener en cuenta ciertos aspectos básicos de la vida cotidiana que serán esenciales cuidar. Entre ellos **tener en cuenta:**

**1) Realizar ejercicio físico** ya que supone una de las mejores maneras de encontrar un estado de "dinamismo" al segregar endorfinas y liberar tensiones.

**2) Realizar una alimentación sana y equilibrada.** Si se come algo entre horas los frutos secos resultan una buena opción ya que contienen azúcares de liberación lenta lo que beneficia la concentración.

**3) Tener mucho cuidado con el uso de estimulantes como la cafeína** ya que nos llevan a un estado de "nerviosismo y confusión" en el que nos vemos muy activados pero no por ello con capacidad para retener ideas y conceptos.

**4) No debemos dejar de dormir entre siete u ocho horas** todas las noches ya que el descanso es una de las mayores garantías para lograr una buena concentración y un estado de ánimo positivo.

**¿ESTÁS PREPARADO (A) PARA TU PRÓXIMO EXAMEN?**

**DESCÚBRÍLO CON ESTE TEST GRATUITO**