

ANSIEDAD DE EVALUACIÓN

Breve guía de afrontamiento.

(Si la ansiedad es muy intensa y no remite, busca apoyo de un profesional en psicología)

Método de auto instrucciones de Meichenbaum

Es una técnica cognitiva diseñada por Meichenbaum. El objetivo de este auto entrenamiento es **modificar el diálogo** que lleva a cabo una persona al realizar cualquier tarea, actividad o problema. En la tabla vemos el ejemplo de afrontar un examen.

Etapas	Auto-verbalizaciones positivas
<u>Preparación antes de comenzar el examen</u>	"He de hacer el examen." "Lo he hecho otras veces". "Lo voy a hacer bien". "Lo tengo preparado". "Voy a dejar de pensar en el bloqueo porque no me sirve de nada". "He estudiado mucho". "Se estudiar". "Estoy en forma".
<u>Confrontación con el examen</u>	"Si algo se me olvida voy a relajarme". "Tengo claro lo que voy a escribir". "Me siento seguro". "No me voy a bloquear". "Se relajarme".
<u>Reforzamiento del éxito y valoración</u>	"Ha salido mucho mejor de lo que esperaba". "No ha sido tan difícil, he dominado mi inquietud, soy capaz de controlarme". "He de felicitarme cuando he realizado bien el examen". "La próxima vez no tendré que preocuparme tanto".

Esta técnica llevará a sustituir tus auto-verbalizaciones por otras más apropiadas y que disminuyan altos niveles de ansiedad. Al introducir ese cambio habrá una modificación en el comportamiento manifiesto, que te llevará a controlar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas ante una tarea determinada.

Normalmente, el estrés emocional suele provocarse en situaciones en que nos comparamos o creemos que nos están **valorando**.

Las auto verbalizaciones se llevarán a cabo en etapas, con auto-instrucciones (órdenes) específicas.

Repetirse hasta la saciedad mensajes como "no lo conseguiré", "no me va a salir", "suspenderé" no ayuda. Se produce la profecía autocumplida. Nos acabamos creyendo esos mensajes negativos y nos bloqueamos. Hay que intentar enviarse mensajes positivos: "He estudiado –si se ha estudiado, claro– y por tanto aprobaré", "me va a ir bien", "lo haré lo mejor que sepa". También hay gente tóxica, compañeros que tienen la habilidad de contagiarnos sus miedos y negatividad. Antes de los exámenes, es preciso huir de ellos.

Técnicas de Respiración y Relajación

- Técnica de respiración diafragmática o abdominal.
- Relajación muscular progresiva.
- Otras técnicas.



Desaceleración

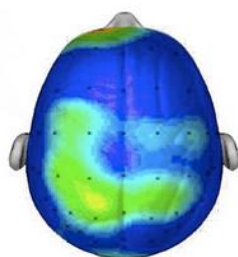
Desacelerar significa lentificar todos nuestros movimientos forzando una "velocidad de paseo" apostando por regodearnos con lo que estemos haciendo. El momento para desacelerar no es cuando estamos a punto de atropellarnos con nuestra propia prisa, sino el inicio del día. Es importante comenzar la jornada con un margen de tiempo, hacer de las rutinas de higiene y desayuno el momento más entretenido y agradable, unas *minivacaciones* con las cuales **inducir a nuestro sistema nervioso un pulso sereno** desde el que abordar las actividades y así adquirir el punto de vista del que acepta las cosas como vienen.

Desacelerar cuando nos sentimos excesivamente nerviosos o estresados o con demasiadas cosas por hacer. Consiste en ser capaces de parar 2-5 minutos, sin hacer nada, haciendo más lentos nuestros movimientos.

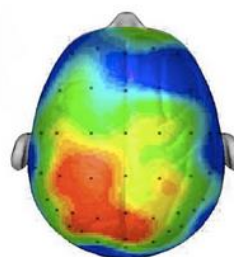
Consejos para reducir la ansiedad ante los exámenes

1. DÍAS ANTES DE LOS EXÁMENES

- El día anterior al examen no debemos dedicarlo a estudiar desmesuradamente aquello que aún no hemos aprendido; el hacerlo supone aumentar nuestra ansiedad, genera un bloqueo mental y no se consigue el objetivo de aprender lo que aún no sabemos.
- Debemos levantarnos a la misma hora de siempre, realizar nuestras actividades habituales de ese día; si tenemos que ir a clase, debemos ir.
- Es conveniente, siempre que se pueda, realizar algunas actividades de distensión como el **ejercicio físico**, que si lo practicamos habitualmente relajará nuestras tensiones (el ejercicio físico relaja cuerpo y mente), salir a **dar un paseo** o una vuelta, pero sin agotarnos demasiado. Investigaciones científicas han demostrado que realizar ejercicio moderado (como, por ejemplo, dar un paseo) estimulan la memoria y la energía del cerebro. Aquí Actividad cerebral (Niveles de atención P3, EEG) tienes la prueba:

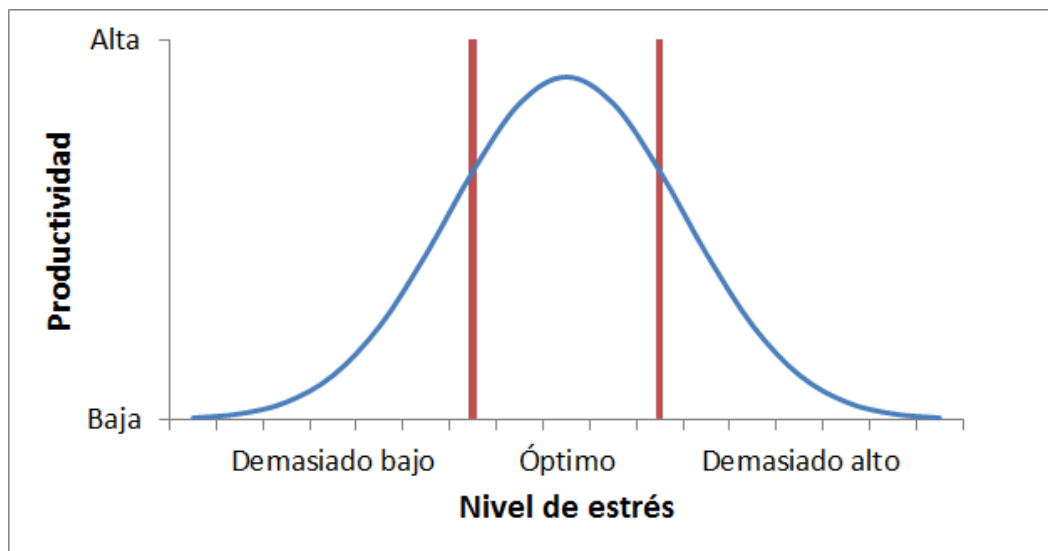


Después de 20 min. de reposo



Después de 20 min. caminando

- Realizaremos una cena ligera con unos alimentos adecuados.
- Ir a la cama temprano y **dormir** nos permitirá estar descansados para el día siguiente. Desde el punto de vista académico, el sueño ayuda a que tu cerebro asimile la información y la introduzca en tu memoria a largo plazo para que así la puedas recordar cuando llegue el día del examen.
- Existen estudiantes que la noche anterior al examen traspasan, es decir, se quedan hasta altas horas de la madrugada estudiando. Esto es sumamente contraproducente puesto que además de alterar el sueño, no se descansa adecuadamente, descienden las capacidades cognitivas y aumenta el nerviosismo.
- Dedícale tiempo a tu mente y bienestar psicológico. Es conveniente realizar **ejercicios de relajación/respiración/meditación** (una vez por la mañana y otra por la noche antes de irnos a dormir). Es uno de los medios más efectivos para tomarnos un descanso y aceptar el estrés desde una perspectiva diferente. Nos ayudará a concentrarnos mejor.



Curva de Yerkes-Dodson

Una activación moderada del estrés se asocia con un beneficio para la eficiencia

- El estrés es producido y controlado por el Sistema Nervioso Simpático, mientras que el Sistema Nervioso Parasimpático se encarga más de las funciones basales del cuerpo. Una **exposición constante a estrés excesivo** nos hace perder la reconexión del sistema nervioso parasimpático y esto lleva a efectos nocivos en funciones diarias como puede ser mala digestión, dificultad para conciliar el sueño o bajo rendimiento. Por ello, **liberar el exceso de estrés** es básico para conseguir un rendimiento y productividad académica adecuada, y en cualquier área.

Además, existe **tolerancia al estrés**, similar a cualquier otra adicción, ante una exposición continua el cuerpo se va acostumbrando y somos capaces de vivir con altos niveles de estrés de forma constante sin apenas ser conscientes. Y esto lo que afectan de forma negativa a nuestra salud, relaciones sociales y familiares y a cualquier aspecto de nuestra vida. El estrés académico afecta especialmente a aquellos alumnos excesivamente **perfeccionistas**, autocríticos, con falta de confianza y autoexigentes, a quienes les importan sobremanera los resultados.

Por tanto, un cierto grado de estrés nos hace ser más productivos y superar con más facilidad nuestros retos diarios, por ejemplo un examen, una prueba deportiva, una entrevista de trabajo, etc. Pero si nos pasamos de dosis obtendremos el efecto contrario. El límite es muy diferente de una persona a otra, lo que para uno puede ser un reto excitante para otro puede ser una presión enorme que no sea capaz de sobrellevar.

El estrés bueno se ha bautizado con el nombre de **eustrés** (con la raíz griega *eu-*, bueno). El eustrés tendría estos **efectos positivos**:

- Es motivador. El estrés puede ser una gran fuerza motivadora en muchas situaciones.
 - Mejora nuestra capacidad cognitiva y puede llevar a mejores rendimientos en exámenes, entrevistas, trabajo, etc.
 - Aumenta la capacidad física. Útil en pruebas deportivas y en situaciones de riesgo.
 - Mejora la productividad en general.
-
- Siguiendo los consejos anteriores, al relajarnos durante los días de estudio y previos al examen, **evitaremos la fatiga, la ansiedad, el bloqueo mental** y contrariamente a lo que pensamos no se olvidará lo que hemos aprendido, ya que de esa forma logramos restablecer nuestra estabilidad emocional evitando la fatiga física y mental.

2. EL MOMENTO ANTERIOR AL EXAMEN

Si se han seguido todos los consejos anteriores nos encontraremos descansados y preparados para enfrentarnos a nuestra responsabilidad.

En estos casos existen una serie de consejos que debemos procurar seguir, siempre que sea posible:

- **No debemos hablar del examen** y menos de su posible contenido y si lo sabemos todo o no.
- **Evitar en todo momento estar con personas que tengan ansiedad.** La ansiedad en estas situaciones se contagia.
- Si notamos que sentimos tensión, como hemos practicado la relajación, en ese momento **realizaremos los ejercicios de respiración** y si notamos que alguna parte de nuestro cuerpo está en tensión, al realizar la respiración nos concentraremos en ella para lograr que desaparezca la tensión o al menos lograr su disminución.
- Si surgen pensamientos negativos, en ese momento debemos recordar inmediatamente que una actitud positiva y realista hace tener más confianza en nosotros mismos. Detener esos pensamientos y sustituirlos por **pensamientos realistas y adecuados** que nos devuelvan el control y nuestra confianza. Por ejemplo, decirnos a nosotros mismos, yo ya he pasado antes por situaciones parecidas y he salido victorioso, me he preparado lo suficiente, ya he hecho todo lo que se podía hacer hasta aquí, etc.
- Si la tensión es grande, y si es posible, intentar ir a un **lugar tranquilo y que estemos solos** (aunque sea el servicio) y durante cinco minutos con los ojos cerrados practicar las técnicas de relajación, respiración, auto-instrucciones y detención del pensamiento.

3. DURANTE EL EXAMEN

Al principio, siempre que tenemos que realizar una tarea mental, no surgen las ideas, pero esto es momentáneo. Habrás observado que momentos después, cuando empezamos a enfrentarnos a la situación (es decir pasamos a la acción) empiezan a emerger las ideas. En ese momento tenemos un montón de conocimientos acumulados todavía sin organizar que a medida que vamos analizando el examen se van estructurando y van organizándose poco a poco.

• **En el caso de que nos encontremos inquietos** y al tener delante el examen, nos podemos sentir con la sensación de que nos quedamos en blanco y no recordemos nada. En este momento de extrema inquietud y nerviosismo podemos utilizar los siguientes pasos (que casi con toda seguridad nos romperán el bloqueo temporal); que también se pueden seguir con carácter general:

1. Comenzar con los **ejercicios de respiración**, que como ya se ha dicho ayudan a aumentar la concentración, la memoria y a recuperar una sensación de mayor bienestar, control y mayor tranquilidad.
2. **Leer bien en el examen**, las instrucciones que te den o que estén escritas en el papel que te hayan entregado.
3. Tener en cuenta **el tipo de examen**. En las asignaturas técnicas dentro de los exámenes existe un predominio de preguntas teóricas y problemas.
4. En el caso de que aparezcan preguntas cortas o tipo test, leer bien las preguntas y comprender exactamente lo que te piden. **Analizar las palabras y las expresiones de las preguntas antes de comenzar a responder.**
5. **Consultar todas las dudas** posibles al profesor.
6. **No empezar a escribir nunca sin hacer un esquema previo** (escrito o mental) de lo que debes responder.

4. DESPUÉS DEL EXAMEN

- Revisa, a nivel psicológico, cómo te has encontrado.
- Trata de no darle demasiadas vueltas al examen una vez acabado.
- Siempre hay más oportunidades. No seas catastrofista.
- Dedica tiempo a descansar mental y físicamente antes de seguir estudiando.
- Haz algo agradable, que te haga sentir bien y te distraiga.
- Una vez que hayas descansado sigue con el estudio del siguiente examen.