

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Autor:

Fernando Miralles Muñoz. Doctor en Psicología. Profesor de la Facultad de Medicina (fernando@fernandomiralles.es) de la Universidad San Pablo CEU.

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Todos los años en estas fechas, comienza la época de exámenes para nuestros estudiantes y acompañando a estas pruebas de conocimiento llega la temida “ansiedad” para muchos de ellos.

Si la ansiedad está controlada por la persona, es positiva ya que la activa para que sus capacidades físicas y psicológicas se potencien y pueda obtener un mayor rendimiento en los exámenes.

Desgraciadamente, este tipo de ansiedad no siempre es controlada, llevando a los alumnos a disminuir su rendimiento en los exámenes e incluso a imposibilitarles para poder presentarse a ellos.

Desde el mes de marzo, el número de consultas en los Gabinetes de Psicología se incrementa con jóvenes con problemas de ansiedad ante los exámenes; entre ellos podemos mencionar, a los alumnos de 2º de Bachiller que empiezan con los exámenes finales del curso que les abrirá las puertas para poder presentarse a la Selectividad, obteniendo después el añorado “pasaporte” para ingresar en la Universidad; también podemos recordar a los sufridos opositores, que han estado estudiando varios meses e incluso años, y en pocas horas se pone a prueba sus conocimientos. En algunos casos puede ser que, debido a los elevados niveles de ansiedad no sean capaces de obtener una buena nota o que les imposibilite para presentarse a los exámenes.

Según los estudios realizados, entre el 15% y el 25% de las personas que estudian en España presentan niveles muy elevados de ansiedad. A este estado se llega con preocupaciones excesivas por las consecuencias en caso de suspender, pensamientos negativos que disminuyen la seguridad en sí mismos y la imposibilidad para la concentración; también podemos mencionar otros síntomas como, dolores de estómago, náuseas, mareos, vómitos, temblores o tics. Todos estos síntomas pueden llegar a formar un cuadro de respuestas físicas y psicológicas incontrolables por la persona.

Existen investigaciones que demuestran que debido a un alto grado de ansiedad que soportan algunos estudiantes, éstos pierden un elevado número de neuronas; otras investigaciones aseguran que hay alumnos que llegan a autolesionarse para rebajar sus grados de ansiedad. No obstante, se puede afirmar sin llegar a conclusiones tan extremas como las de estas investigaciones, es que hay personas que por el hecho de no saber enfrentarse a un examen pueden suspender pruebas tan importantes como la Selectividad, las Oposiciones o terminar sus estudios en fracaso escolar pese a tener gran capacidad para los estudios.

Respecto a las posibles soluciones (que son muchas y eficaces) y si tomamos como base el tiempo que resta hasta presentarse a los exámenes, podemos tratar de:

Antes de la época de los exámenes es importante tener una buena técnica de estudio que podemos obtener simplemente leyendo algún libro sobre el tema y mantener al día la agenda, en ésta se apuntarán los temas que se deban estudiar o repasar, con ello se mantendrá la sensación de control sobre el examen y no la preocupación excesiva que llevará a la angustia, al pensar que el tiempo que falta para hacer el examen es insuficiente para superarlo; también se deben ejercitar técnicas de relajación y respiraciones abdominales.

Durante los exámenes habrá que poner en prácticas las técnicas de relajación y las respiraciones abdominales antes mencionadas; así como pequeñas técnicas durante el examen como, contestar primero las preguntas que mejor

se saben, no comentar con los compañeros datos del examen justo antes de entrar al mismo y evitar las comidas copiosas o el uso de medicamentos como anfetaminas que lo único que pueden hacer es anularnos durante el examen.

Si aplicando estos consejos continúan los problemas de ansiedad, es necesario acudir a la consulta de un psicólogo, donde enseñaremos técnicas específicas y personalizadas para poder reaccionar ante la ansiedad; entre ellas las más utilizadas serían la desensibilización sistemática y la parada de pensamiento.

Como profesor de Psicología en la Facultad de Medicina de la Universidad CEU- San Pablo, me gustaría animar a todos los docentes y en especial a psicólogos y psicopedagogos que trabajan en centros de estudios, para que impartan cursos a sus alumnos que les ayuden a enfrentarse a la ansiedad ante los exámenes; así podrán comprobar cómo en las épocas de exámenes no volverán a ver alumnos con los problemas de ansiedad antes mencionados. Estos cursos que en España llevo impartiendo varios años, según nos comenta pretigioso diario inglés "The Guardian" se han empezado a hacer en Gran Bretaña hace pocos meses, al demandarlos centros de estudios preocupados por los problemas de ansiedad que se detectan en sus estudiantes.

Invito a las personas que tengan este tipo de problema a ponerse en contacto por correo electrónico (fernando@fernandomiralles.es) para poder orientarles sobre las técnicas más eficaces que pueden utilizar según su caso específico.

Para más información: <http://www.fernandomiralles.es>

Dr. Fernando Miralles Muñoz
Especialista en Psicología Clínica
Universidad San Pablo CEU