

La ansiedad ante los exámenes

Rocío Carmona Horta. Psicóloga.

- No me va a dar tiempo... Esto es súper difícil... No lo aprenderé nunca... ¿Te resultan familiares estas frases?

¿Sólo pensar que ya queda menos para que comiencen los exámenes temidos te revuelve el estómago, te provoca sudores fríos y la piel de gallina? Es normal, eso es debido al miedo que nos dan los exámenes, nos sentimos inseguros, los nervios se desatan, también la angustia... En definitiva: te ataca **la ansiedad**.

Todos necesitamos una cantidad determinada de energía para realizar cualquier actividad, desde hacer deporte o conducir... Hasta caminar o leer un libro. Esta actividad es normal, y además es necesaria. El problema comienza cuando esa cantidad de energía se dispara y se pasa de estar activado a estar sobreactivado. Y esto nos ocurre cuando anticipamos un peligro, ya sea real o imaginado. Por ejemplo: “voy a suspender el examen”, “Seguro que me quedo en blanco”, “No tengo tiempo para aprenderlo”... A la activación adecuada ante éstas situaciones se le denomina “Motivación”. La Motivación es el impulso que nos induce a ponernos a estudiar y a esforzarnos. Pero si la activación excede sus límites... Nos bloqueamos y cambiamos nuestra atención de los libros a las uñas que comenzamos a mordernos insaciablemente, al nudo que se nos forma en el estómago, a todos los pensamientos que hemos mencionado anteriormente de no me da tiempo, no puedo con todo esto... Nos vemos incapaces de concentrarnos en una sola tarea por más de diez minutos por que enseguida nos asaltan a la cabeza miles de preguntas, de sentimientos de fracaso, de poca valía...

La ansiedad es como un ejército.

Imaginemos que la ansiedad fuera un ejército con tres batallones: el fisiológico, el cognitivo y el conductual. Y que cada uno ataca por un flanco diferente, por el flanco que lleva su nombre.

El **fisiológico** ataca a nuestro organismo de la siguiente manera: Al corazón le hace latir más fuerte, a nuestro estómago “le hace un nudo”, nuestro pulso se acelera, tiemblan las manos y los pies...

Al **conductual** no le deja parar, nos hace ir de un lado a otro sin parar, nos hace comer más, beber más, mordernos las uñas...

Y por último, al **cognitivo** le ataca invadiendo nuestros pensamientos con ideas negativas como “no podré, soy un inútil...” Y estas ideas nos martillean con tanta fuerza que al final nos acabamos rindiendo y admitimos como ciertas. Pero ¿Son ciertas?

¿Cómo podemos defendernos de este ejército tan bien organizado?

Como en toda batalla, la mejor defensa es un buen ataque”. Por tanto, antes de sentirnos invadidos por los guerrilleros de la ansiedad tenemos que armarnos con el escudo de la calma, que nos protege, y también debemos entrenar a nuestro ejército, que en vez de sublevarse como ha hecho hasta ahora ante la ansiedad se fortalezca y coja confianza en sí mismo.

Nuestro ejército de defensa, al igual que el ejército enemigo, también está dividido en tres batallones, cada uno especializado en defender el flanco que el enemigo se empeña en atacar. Existen muchas formas de enseñarle a defenderse, y en las siguientes líneas encontrarás una de las técnicas:

Al batallón que defiende el flanco fisiológico, hay que enseñarle a relajarse, hemos de aprender a relajar los músculos de nuestro cuerpo. Una técnica fácil (aunque como todas necesita de entrenamiento) es la de Jacobson que consiste en tensar y distensar distintos grupos musculares. Mientras los tensamos por 3-4 sg. Buscamos esa sensación de incomodidad, una especie de dolor sordo, y después, lentamente los vamos relajando y sentimos cómo la sangre vuelve a fluir por las venas, sentimos esa parte del cuerpo más ligera, fresca, relajada... Prestamos atención a esa diferencia de sensaciones. Así, en el momento en que la ansiedad se empieza a apoderar de nuestros músculos, sepamos que es lo que tenemos que hacer para encontrar la sensación de bienestar asociada a la relajación. Esto lo haremos con las manos, los brazos, el tronco, las piernas los pies y la cabeza: el cuello, la frente, la nariz, los labios... De tal manera que cuando los síntomas de tensión no intencionada sepamos combatirla con su antagonista, la relajación. Evitando el dolor de espalda, “el nudo en el estómago”...

Al flanco conductual lo defenderemos sin sacar por él nuestros nervios. Primero hemos de pensar que el lo que hacemos ante la ansiedad, y hacer lo contrario. Por ejemplo, en vez de morderte las uñas, trata de dejarlas crecer y cuídatelas, píntatelas con esmalte (si eres mujer)...

Y para defender el último de los flancos, el cognitivo, habrás de ponerte a pensar en todas las frases irracionales que te dices. Son automáticas, así que fijarte en ellas te costará mucha práctica, al igual que antes, éste también necesita entrenamiento. Para ayudarle puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribes los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambia éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
<i>No me va a dar tiempo</i>	<i>si aprovecho el tiempo, lo conseguiré</i>
<i>No lo aprenderé nunca</i>	<i>es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.</i>
<i>Esto es súper difícil</i>	<i>Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.</i>