



La Ansiedad ante los exámenes

Información de utilidad para pacientes y familiares

En toda situación en que nos sentimos “puestos a prueba”, se activa un impulso aprendido de ansiedad, derivado de la generalización de las reacciones de ansiedad presentadas en situaciones similares anteriores. Estas respuestas de ansiedad son de 2 tipos, positivas y negativas.

TIPOS DE RESPUESTA DE LA ANSIEDAD

- Las respuestas de ansiedad negativas, que pueden interferir seriamente en la adecuada realización del examen, están formadas por manifestaciones fisiológicas y por contenidos ideacionales. Las reacciones fisiológicas son comunes a todo incremento de activación orgánica : taquicardia, sudoraciones, alteraciones gastrointestinales, pérdida de apetito, y el componente ideacional, lo más característico de la ansiedad cuando se enfrenta a los exámenes : los “autopreocupaciones”, una serie de ideas que asolan a la persona con alta ansiedad cuando se enfrenta a los exámenes ; giran en torno a las posibilidades de fracaso, las consecuencias que ello traería, pensar que los demás lo pueden hacer mejor que uno mismo .Estas autopreocupaciones reflejan que la persona siente implicada toda su realidad personal, en un situación en la que sólo se valora su rendimiento en una tarea concreta y, por tanto , si fracasa lo haría como totalidad personal.
- Respuestas de ansiedad positivas que facilitan un buen rendimiento : pensamientos del tipo “Puedo hacerlo “ “Soy capaz” “o lo que se me pide es que haga todo lo posible”. Estas respuesta pueden no estar en el repertorio habitual de la conducta del individuo y desarrollase durante la situación del examen, a diferencia de los negativos que sí forman parte de la conducta habitual y están activas, por tanto, desde el inicio. En términos generales, cuando se hable de ansiedad se hace referencia a la predisposición del individuo a presentar ansiedad negativa.

¿POR QUÉ LA ANSIEDAD DISTORSIONA EL RENDIMIENTO?

La ansiedad deteriora el rendimiento. La persona en estado de ansiedad tiene que repartir su atención entre un mayor nº de indicios, por un parte al examen, por otra a los indicadores de ansiedad. Su capacidad de procesamiento disminuye al tener que ocupar parte de sus recursos en procesar pensamiento irrelevante para la tarea, asociados a la ansiedad. Esto sucede por ej. en los “bloqueos” Las personas con bajo nivel de ansiedad dispondrán de mayor capacidad atencional para dedicar a lo que se le pide en examen. El grado de interferencia provocado por la ansiedad es mayor mientras mayor sea la dificultad de la tarea o examen.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

¿QUE SE PUEDE HACER ?

Dado que la ansiedad dificulta el procesamiento “profundo” de lo que se estudia, hay que empezar a estudiar cuanto antes (respecto a la fecha del examen) ya que el nivel de ansiedad será menor, y se conseguirá mayor calidad y, por tanto, mejor recuperación posterior de lo memorizado.

Cuando los exámenes están cerca :

- Cambiar las ideas y anticipaciones negativas por autoinstrucciones positivas.
- Controlar las alteraciones fisiológicas mediante ejercicios de relajación y/o respiración antes de ponerse a estudiar.
- Planificar el estudio dejando tiempos de descanso o practicando deporte.
- Practicar la situación de examen en casa : autoevaluarse, entrenándose en relajarse antes de recuperar la información.

En el momento del examen :

Repetirse las mismas autoinstrucciones que se han practicado en los días de estudio antes de comenzar. Utilizar la ansiedad positiva para restringir la atención al examen. Si usted se bloquea no abandone el examen. Irse del examen puede producir un patrón de ansiedad-evitación que tiende a repetirse y es difícil de romper.

Tomarse tiempo es fundamental para que la información acceda a su mente.

Concluyendo , es de crucial importancia dar al examen su justo valor. En esto pueden ayudar los padres. Partir de que, en un examen, lo que se evalúa es el rendimiento en una tarea específica , no el valor de la persona en su totalidad.

“Quiérase más y rendirá mejor”

En la POLICLINICA DE SALUD MENTAL, dirigido por el Psiquiatra Carlos Mirapeix, trabaja un equipo de profesionales, con diferentes formaciones teóricas y técnicas, cada uno de los cuáles está especializado en un área específica de la Salud Mental.

Por ello, en la POLICLINICA DE SALUD MENTAL, proporcionamos una comprensión global e integrada de las enfermedades mentales, y ponemos a disposición de nuestros pacientes un gran número de tratamientos, en función de las necesidades de cada caso, utilizando las estrategias y técnicas más modernas de que disponemos.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- 1.** Consulte sus dudas acerca del diagnóstico, tratamiento, citas, etc
- 2.** Si cree que no se le ha tratado bien, dígalos. Debemos conocer nuestros errores para poder corregirlos.
- 3.** Si quiere un informe clínico, pídale.
- 4.** Trabajamos con citas concertadas, si no puede acudir avísenos, otro paciente podrá utilizar ese tiempo.
- 5.** Sea puntual.
- 6.** Si su consulta es Urgente, díganoslo, le atenderemos inmediatamente.

Esta Guía ha sido desarrollada por profesionales de la FUNDIPP. Es de uso libre, puesta a disposición por parte de la Fundación para beneficio de todo aquel que pueda usarla.



FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD.

Plaza del Cuadro 3, 3º B y C. Santander 39004 . ESPAÑA

Telf: 902 39 00 01 www.fundipp.org mail: secretaria@fundipp.org