

# Ansiedad en los exámenes

## Orientaciones prácticas

Enrique Pallarés Molíns

Servicio de Orientación Universitaria

Universidad de Deusto

*La ansiedad excesiva durante los exámenes tienes varias manifestaciones y también varias causas. Existen varias estrategias para manejarla, que proceden tanto de las estrategias generales para manejar la ansiedad como de las técnicas de estudio y examen. Unas son para ponerlas en práctica desde comienzo de curso, otras los días anteriores y algunas para los mismos días de examen. A continuación te ofrecemos algunas de este último grupo, que te pueden ayudar de forma más inmediata.*

**Procura no sumar a la ansiedad de los exámenes la ansiedad que proviene de otras fuentes.** Por ejemplo, la que tiene su origen en no haber dormido lo suficiente o haber realizado un verdadero maratón de estudio sin introducir los descansos necesarios. Procura controlar también otras fuentes de ansiedad y de preocupaciones; amistades, familiares, circunstancias personales, etc. Trata de separar todo, esto en lugar de mezclar.

**Ten en cuenta esta ecuación: Resultados en los exámenes = estudio + estar en forma psicológica.** Son los dos principales factores de los que depende el resultado de los exámenes o, al menos, son los factores que tú puedes controlar mejor. Tan importante es uno como otro; durante los exámenes es más importante todavía el segundo que el primero. Es frecuente prestar atención solo al estudio –estudiar todas las horas posibles, cuando sea y como sea– y descuidar el segundo factor (estar en forma psicológica). Si no descansas o quitas horas de sueño, añadirás poco al estudio, pero esto afectará negativamente a tu forma psicológica. Si has visto ya toda la materia, el resultado positivo depende mucho más de estar en forma psicológica que de añadir algunas horas de estudio a presión.

**Acepta que vas a experimentar cierto grado de ansiedad durante los exámenes.** Sobre todo en el mismo momento del examen. No pretendas estar ahora tan tranquilo como durante los días de vacación que siguen a los exámenes. Acepta esa ansiedad inicial y no te rebeles contra ella. Considero muy importante esta recomendación, porque si no aceptas esa ansiedad inicial y te limitas a decir que debería desaparecer, la ansiedad seguirá aumentando hasta

llegar a desbordarte. Es la ansiedad secundaria, la ansiedad por la ansiedad, el miedo al miedo. A pesar de esta ansiedad inicial puedes realizar tu tarea actual; solamente no podrás realizarla si te agobias y crees que no puedes hacer nada.

**La ansiedad es contagiosa.** Al igual que otras emociones, la ansiedad se puede «contagiar». Me refiero a los tiempos de espera antes de los exámenes, donde los rostros y comentarios de algunos, disparan o aumentan la ansiedad de los demás. Vacúnate contra este «contagio». No vayas con mucha antelación a esos ambientes de ansiedad o, cuando acudas, protégete con una especie de armadura psicológica (distracción, imágenes neutras, etc.). No prestes atención a frases que allí se pronuncian: «En el otro grupo ha suspendido a casi todos», «Va a preguntar esto...», «¿A que no sabes...», etc.

**No pretendas acordarte de todo a la vez.** Es la reacción de algunos al conocer las preguntas: «No me lo sé bien», «No me lo sé», «Debería acordarme de todo y me quedo en blanco». Parte del supuesto de que, en este primer momento, vas a tener la impresión de que no te acuerdas de nada. Eso es normal. El recuerdo funciona por asociación, poco a poco, sin forzarlo, y se bloquea con la ansiedad, en este caso con la ansiedad de querer recordar «ansiosamente». Que no cunda el pánico por esa impresión inicial de estar en blanco. Querer recordar todo a la vez es como pretender que salgan todos los espectadores de un cine al mismo tiempo por la misma puerta; resulta más eficaz salir de uno en uno, sin presiones. Sabemos mucho más de lo que en los primeros momentos creemos que sabemos. Los conocimientos no se han evaporado de tu cabeza, como lo prueba el que, después del examen, sin presión, sueles recordar lo que antes bajo presión no lograbas. Disminuye ahora la presión de querer recordar para que fluya el recuerdo a su propio ritmo.

**Concéntrate en la tarea.** En lugar de centrarte en tus sensaciones de ansiedad, sin agobiarte ni esperar que esto te va salir bien desde el principio, procura fijarte y concentrarte en lo que te rodea y, sobre todo, en lo que tienes que hacer ahora. No resulta fácil olvidarse de las sensaciones de ansiedad, pero trata de fijarte en otras cosas, en detalles. Realiza tu tarea siguiendo una rutina, sobre todo, las acciones más sencillas: posición de la silla, tu postura, colocación del papel, datos a rellenar, etc. Como si no tuvieras que hacer otra cosa. Recuerda: paso a paso, con todo detalle, empezando por lo más sencillo.

**Frases que conviene que te digas a ti mismo.** Cuando uno experimenta mucha ansiedad en un examen, sin advertirlo, se está dando unos mensajes o instrucciones negativas de este estilo: «No me acuerdo de nada», «Siento que los nervios aumentan», «Todos los demás saben más que yo», «Me quedaré bloqueado». No se trata de sustituir estas instrucciones negativas por otras positivas, pero no reales y sobre algo que no está a tu alcance. No se trata de sustituir las por mentiras positivas. Utiliza, por el contrario, frases como estas: «Es normal que esté ahora más nervioso y que no recuerde todo», «Acepto esta ansiedad inicial y no me agobio por ello», «Poco a poco aparece el recuerdo», «Si no recuerdo algo es porque quiero que todo venga a la vez», «La memoria funciona de forma asociativa, poco a poco, sin forzarla», «Lo que sabía ayer no se ha evaporado; ya aparecerá y saldrá», «Debo dejar que venga a mi mente cualquier idea o dato –cualquiera– y sólo después veré si es correcto o no»,

«Hago una especie de esquema mental», «Iré paso a paso», etc. Realizar lo que dicen estas frases está bajo tu control. Haz tuyas estas frases o semejantes.

**Unos minutos para el borrador.** Durante unos minutos haz una especie de borrador en forma de esquema, con muy pocas palabras. Si te lo permiten por escrito; en caso contrario, mentalmente. Es muy importante que empieces por dejar que te venga a la mente cualquier idea, sea correcta o incorrecta, sin juzgarla. En este momento deja a tu mente vagar, sin censurar, corregir ni valorar. Da preferencia a la cantidad y a que el pensamiento fluya, sin mirar si es correcto o no, para poner así en acción el proceso asociativo de la memoria. No te preocupes, esta fase solo te llevará unos pocos minutos. En un segundo momento, cuando la ansiedad haya disminuido algo y ya te vienen ideas e informaciones a la cabeza, comienza a abordar con espíritu crítico ese esquema o borrador. Pero no olvides que ese primer momento de espontaneidad es fundamental, y que no lo debes saltar.