



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

“EL EXAMEN, AMIGO DE LA ANSIEDAD”

AUTORÍA M^a JANET BARBARROJA VACAS
TEMÁTICA PSICOLOGÍA
ETAPA PRIMARIA, ESO

Resumen

Una cierta ansiedad antes del examen es normal. Incluso te ayudará a reaccionar y te estimulará positivamente. Una ansiedad fuerte puede ser un indicador del miedo al fracaso que aparece en aquellos casos en no se han preparado bien los exámenes. La solución es recurrir a la planificación de tu tiempo y a unos horarios realistas.

Palabras clave

Examen

Ansiedad

Control

Nervios

1. ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución -lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. Por ejemplo, una persona puede experimentar ansiedad de ejecución cuando va a salir al escenario en una obra de teatro, cantar un solo en un escenario, prepararse para tirar a la canasta, subirse a la plataforma de inmersión en una reunión de submarinistas o hacer una entrevista importante.

Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta, o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional. A algunas personas les tiemblan y/o les sudan las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad ante los exámenes muy intensa hasta puede tener diarrea o ganas de vomitar.

La ansiedad ante los exámenes no se debe confundir con hacer mal un examen porque uno tiene la cabeza en otro sitio. La mayoría de personas saben que el hecho de tener otras cosas en la cabeza - como una ruptura sentimental o la muerte de una persona cercana - también puede interferir en la concentración e impedir que hagan bien un examen.

- 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”...

- La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. Se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen.

1.1. ¿Por qué se produce la ansiedad ante los exámenes?

- Falta de preparación para el examen. En estos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un “atracón” de estudio la noche anterior puede incrementar considerablemente la ansiedad.

- Si la preparación del examen ha sido la correcta, la ansiedad durante la realización de un examen puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Así, puede que estés pensando:

1. En exámenes anteriores (Ej.: una experiencia anterior de bloqueo, haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas)
2. En como otros compañeros están haciendo el examen.
3. En las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.

1.2. Consecuencias de la ansiedad ante los exámenes

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho...etc.

- A nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo tv, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.

- A nivel psicológico, todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiarmelo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc). Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o "quedarse en blanco"), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.

Una gran ansiedad puede afectar a estudiantes que han preparado bien sus exámenes y sin que, en principio, exista una razón explicativa de tal ansiedad. La explicación más común suele estar asociada a la tensión anormal provocada por el propio examen que revierte en aspectos muy negativos: deficiente lectura de las preguntas, confusión en las respuestas, lapsus mentales... que provocan un claro desaprovechamiento del esfuerzo realizado para la preparación de los exámenes.

Hoy tienes un examen muy importante en el colegio y te encuentras fatal. Te duele el estómago y la cabeza. Tal vez tengas los músculos tensos, te tiemblen las manos o estés sudando. Sabes que no te ha picado el bichito de la gripe, pero es posible que tengas lo que coloquialmente se conoce como "nervios", y, más correctamente, ansiedad ante los exámenes.

He aquí cómo funciona la ansiedad. Supongamos que te preocupa el examen de matemáticas porque el último examen de esa asignatura no te fue muy bien. O tal vez estás tenso porque en el último examen te fue de maravilla y eres de esas personas que les gusta sacar todo sobresaliente. Cuando estás preocupado y tenso, todo tu cuerpo puede verse afectado.

1.3. Ansiedad de ejecución

La ansiedad ante los exámenes, en realidad, es un tipo de ansiedad de ejecución. Este tipo de ansiedad es el que se experimenta una persona cuando le preocupa cómo va a rendir (hacer algo), sobre todo cuando se trata de algo muy importante. Por ejemplo, puedes tener ansiedad de ejecución



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

cuando te presentas a una prueba de selección para formar parte de la banda de música o el equipo de baloncesto de tu colegio.

Mientras están haciendo un examen, es posible que te pongas muy nervioso, sientas cosquilleos o te duela la panza o tengas dolor de cabeza tensional. Algunas personas pueden empezar a temblar o a sudar, o notar que el corazón les va más deprisa de lo normal mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad muy fuerte ante los exámenes puede incluso tener la sensación de que tiene que ir de vientre o de que va a vomitar.

¿Te suena a conocido? No eres el único. Pregunta a otras personas y descubrirás que todo el mundo - adultos y niños - experimentan alguna ansiedad antes de un examen. De hecho, una pequeña dosis de ansiedad puede ser positiva, al mantenerte centrado en la tarea y concentrado. Pero, cuando los síntomas son tan intensos que no te permiten funcionar o cuando estás tan ansioso que te encuentras realmente mal, lo más probable es que no puedas dar lo máximo de ti mismo.

Por supuesto, si no te has preparado bien el examen, es posible que estés preocupado - y por un buen motivo. Este tipo de ansiedad no es tan fácil de abordar porque, aunque consigas calmarte, seguirás sin saber las respuestas. Cuando te hayas preparado bien un examen y aprendas a controlar la ansiedad, tu conocimiento podrá resplandecer y sacarás buena nota.

1.4. El por qué de los exámenes

Si los profesores saben que los estudiantes se estresan con los exámenes, ¿por qué los siguen poniendo? Lo creas o no, tanto los profesores como los alumnos se benefician de los exámenes. Los exámenes miden en qué medida los alumnos están aprendiendo las habilidades y la información que les enseñan los profesores. Y los exámenes de toda clase forman parte de la vida - desde el examen que harás algún día para sacarte el carné de conducir hasta el examen que tendrás que hacer si, por ejemplo, de mayor quieres ser médico.

1.5. ¿Por qué nos ponemos nerviosos?

Bueno, puesto que no podemos prohibir los exámenes, tal vez te interese saber cómo controlar la ansiedad ante los exámenes. La ansiedad es la sensación que experimenta una persona cuando espera que ocurra algo malo o estresante. Cuando estás bajo estrés, tu cuerpo libera la hormona adrenalina, que te prepara para reaccionar ante el peligro, ¡como cuando corres para escaparte de tu



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

hermano mayor! La adrenalina provoca los síntomas físicos de la ansiedad, como sudoración, palpitaciones y respiración rápida. Estos síntomas pueden ser leves o intensos.

Si te centras en lo malo que podría ocurrir, tu preocupación aumentará todavía más. Puedes pensar: "¿Y si me olvido de todo?" o "¿Y si el examen es demasiado difícil?" Demasiados pensamientos como estos no dejan mucho espacio en tu mente para que puedas concentrarte en las preguntas del examen. Las personas con ansiedad ante los exámenes también se pueden estresar a consecuencia de las reacciones físicas propias de la ansiedad y pensar cosas como: "¿Y si vomito?" o "¡Oh no, me están temblando las manos!"

Estos pensamientos pueden hacer que la persona se altere todavía más, aumentando su nivel de ansiedad. La persona se sentirá peor, e incluso más distraída y más incapaz de concentrarse.

Cualquier persona puede tener ansiedad ante los exámenes, pero aquellas personas que quieren contestar bien a todas las preguntas son más propensas a sentirse de ese modo. Esto recibe el nombre de perfeccionismo. Los niños que se preocupan mucho también pueden ponerse ansiosos a última hora. A los niños perfeccionistas y que tienden a preocuparse más de la cuenta les cuesta mucho aceptar sus propios errores o no sacar una calificación perfecta. Esto crea una gran presión sobre ellos.

Como ya hemos mencionado antes, no haberse preparado bien para un examen (¡buff!) puede provocar ansiedad ante los exámenes. Los niños que no duermen lo suficiente también son más propensos a la ansiedad ante los exámenes.

1.6. ¿Cómo mantener el control?

Pide ayuda. Explícaselo a tu madre, tu padre, tu profesor o el psicólogo escolar de tu colegio. El mero hecho de hablar con alguien sobre tu ansiedad ante los exámenes puede ayudarte a sentirte mejor. Descríbeles qué te ocurre cuando te enfrentas a un examen y ellos podrán ayudarte a encontrar algunas soluciones. Por ejemplo, aprender técnicas de estudio puede aumentar tu confianza en ti mismo el día del examen.

Prepárate bien para el examen. Presta atención en clase. Haz los deberes. Estudia para el examen. Si lo haces, será más probable que el día del examen tengas la sensación de que dominas la materia.

Espera lo mejor. Una vez te hayas preparado para el examen, piensa en positivo. Dite a ti mismo: "He estudiado y estoy preparado para dar lo máximo de mí mismo".



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Aparte de tu mente los pensamientos negativos. Estate pendiente de cualquier mensaje negativo que puedas estar enviándote a ti mismo sobre el examen (por ejemplo, "No se me dan bien los exámenes" o "Si saco mala nota en este examen, suspendo la asignatura"). Este tipo de pensamientos puede empeorar la ansiedad e impedir que hagas bien el examen.

Acepta tus errores. Todo el mundo se equivoca. Sé más condescendiente con tus propios errores, sobre todo si te has preparado para el examen y para rendir al máximo.

Cuídate. Rendirás mejor si dedicas suficiente tiempo a jugar, duermes lo suficiente y te alimentas bien. Esto es importante todos los días, pero asegúrate sobre todo de cumplirlo el día antes del examen.

Respira mejor. Sí, por supuesto que tú ya sabes respirar. ¿Pero sabías que los ejercicios de respiración pueden ayudarte a calmarte? (De todos modos, intenta no coger demasiado aire porque podrías marearte.) Así es como debes respirar: Inhala (inspira) lenta y profundamente por la nariz, y después exhala (espira) lentamente por la boca. Hazlo cuatro veces seguidas. Si practicas un poco, varias veces, ¡tal vez te resulte más fácil respirar la próxima vez que hagas un examen!

2. LOS NERVIOS DEL EXAMEN AFECTAN LA DEFENSA INMUNE DE LOS ESTUDIANTES

Está sorprendiendo apenas que uno de los programas médicos la mayoría de los exámenes importantes es agotador para los estudiantes. Sin embargo, la investigación ahora demuestra que este stress mental también afecta los sistemas de defensa inmunes de los estudiantes, particularmente entre éstos que sufren de alergias.

Mientras que las enfermedades como asma y las alergias están llegando a ser cada vez más comunes en el oeste, mucha gente cree que estamos viviendo las vidas siempre agotadoras. Un nuevo estudio de Karolinska Institutet (KI) en Suecia sostiene lo que ha sospechado mucha gente: ése allí es acoplamiento importantes entre el stress mental y las reacciones físicas complejas de la inflamación características de alergias.

Para entender el acoplamiento entre la tensión y la alergia, los científicos han examinado con cómo un examen médico importante en KI afecta sensaciones de los niveles de la tensión, de la hormona de la tensión, del sistema inmune y de la función de pulmón entre estudiantes y sin alergias. Las pruebas extensas fueron hechas en dos ocasiones, primero con los estudiantes durante un período tranquilo del estudio sin examen en vista, y entonces poco antes un examen importante. Veintidós estudiantes con el hayfever y/o asma y 19 estudiantes sanos participaron.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Por primera vez en expediente, los científicos podían demostrar que un grupo de las células que son centrales al sistema inmune humano conocido como células de T reguladoras aparecer aumentando agudamente en gran número en respuesta a stress mental. Una célula de T reguladora es una clase de célula de sangre blanca que controle la actividad de un número de otros tipos de célula inmune. Este aumento fue observado en ambos grupos de estudiantes.

El estudio también demostró que las concentraciones de la sangre de un grupo de productos de la inflamación llamaron citoquinas habían cambiado y habían cambiado de puesto contra un patrón asociado a la inflamación alérgica en los estudiantes alérgicos, pero seguido siendo normal en los estudiantes sanos.

Según las esteras Lekander y Caroline Olgart Höglund, que están conduciendo a grupo de investigación, los dos descubrimientos pudieron ser ligados muy bien.

” Hay mucho para sugerir que las células de T reguladoras son disfuncionales en la gente con alergias,” las esteras que Lekander dice. Cuando la gente se tensiona, ella aumenta en gran número y tiene normalmente un efecto antiinflamatorio. Si este sistema no trabaja en la gente con alergias, podría explicar el equilibrio cambiante del cytokine que hemos observado en ellas.”

3. SÍNTOMAS DE PADECER ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

En este aspecto hemos de diferenciar lo que es la ansiedad normal, que todos tenemos ante cualquier situación importante, en la cual estamos más activados física y mentalmente, más preparados para responder, y la ansiedad que aparece de forma continua y excesiva, descontrolando conductas y pensamientos. Dicha ansiedad sí supone un problema porque nos impide alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto: estudiar, ir al examen, aprobar.....

La vivencia fundamental es de miedo, ya sea a la propia situación del examen o a las consecuencias del mismo.

El miedo es la emoción que uno experimenta cuando percibe que puede sucederle algo negativo, algo que no desea y que pone en peligro su bienestar físico y/o psicológico. Es la vivencia de que algo malo puede sucedernos con bastante seguridad.

En la situación de ansiedad ante los exámenes, el alumno imagina que el examen es una situación con muchas probabilidades de que le suceda algo negativo: suspender, y que el suspenso tiene unas consecuencias para él "terribles".

Para los alumnos que experimentan este grado de ansiedad tan elevado, vivido con mucha angustia, el significado de un suspenso es mucho más catastrófico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Las consecuencias negativas de un suspenso pueden referirse al ámbito personal o social. En las primeras un suspenso puede significar para el estudiante, no servir, no ser útil, etc. Las consecuencias negativas en lo social pueden ser, por ejemplo, no obtener un premio, un reconocimiento, un trabajo etc.

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas.

- A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, en la alimentación, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho...etc.

- A nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo tv, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.

- En lo referente a lo que piensa, todo lo que pasa por su cabeza y se refiere al examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiarmelo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc).

4. BIBLIOGRAFÍA

Alcalde Lapiedra, M. T. (1991). Los trastornos de conducta en la infancia y sus relaciones con las vivencias de ansiedad y depresión. Zaragoza: Universidad.

Algar Pinilla, J., Miguel Tobal, F., & Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Odontología. Departamento de Psicobiología. (1998). Ansiedad y estrés en los estudiantes de odontología. Tesis doctoral.

Amorim, C. (1997). Adaptación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) a la población Brasileña. Madrid: Universidad Complutense de Madrid (tesis doctoral).

Bobes García, J. (2001). Trastornos de ansiedad y trastornos depresivos en atención primaria. Barcelona, etc.: Masson.

Bragado Alvarez, M. d. C. (1994). Terapia de conducta en la infancia: trastornos de ansiedad. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.

Escalona, A. y Hernández, J.M. (1996) (Eds.) Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo. Murcia: Compobell (Ansiedad y Estrés, 2(2-3), pp. 97-295, número monográfico).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Espada, J. (1994). Estudio de perfiles diferenciales de ansiedad a través del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). Madrid: Universidad Complutense de Madrid (tesis doctoral, publicada en el año 2000).

Autoría

- M^a Janet Barbarroja Vacas
- Córdoba
- janet1985bv@hotmail.com