

La ansiedad se convierte en un gran obstáculo para los estudiantes

La vida estudiantil está repleta de inseguridades, nerviosismo y dificultades que envuelven a los exámenes. En este sentido, es necesario conocer técnicas que pueden ayudar a afrontarlo

Como ya decía Henry David Thoreau: «No conozco ningún hecho más estimulante que la incuestionable habilidad del hombre para elevar su vida mediante un esfuerzo consciente».

Durante la época de exámenes, para muchos comienza el martirio de los test de capacidad. Aparecen sensaciones de inseguridad, intranquilidad, malestar, pesadumbre, miedo, bloqueos y falta de confianza. A veces, incluso manifestaciones fisiológicas como temblores, tics nerviosos, mal humor, taquicardia o dificultades para dormir. Todos estos síntomas convergen en lo que los expertos llaman «ansiedad ante los exámenes». Este es un tipo de ansiedad de ejecución, ansiedad sin fobia, puesto que en la mayoría de casos no existe intento de evitar el suceso debido al pánico o pavor, que impida presentarse físicamente a las pruebas, pero provoca dificultades para acceder al conocimiento adquirido y poder efectivamente usarlo en los test.

Ansiedad ante los exámenes: tipo de ansiedad de ejecución que impide acceder al conocimiento

Cuando una persona está bajo un ataque de ansiedad, su cuerpo libera una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro, provocando síntomas corporales, como sudor, aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración. Estas sensaciones pueden ser de leves a intensas.

Este problema es sufrido por aproximadamente entre el 5 y el 15% de la población universitaria, pero el porcentaje aumenta si hablamos de universitarios a distancia y de alumnado de educación secundaria. Unos debido a la incertidumbre de no saber qué esperar y los otros debido a la poca costumbre a la presión, que aumentará conforme suben de curso.

Lo paradójico de la situación es que, según los expertos, los problemas de ansiedad suelen sufrirlos en mayor medida aquellos escolares que, de hecho, mejor han preparado los contenidos de sus asignaturas y que, aunque saben la respuesta, en el momento del examen no son capaces de acceder a la información. Esto es porque son personas que tienden a preocuparse mucho por las cosas, darle muchas vueltas o que son muy perfeccionistas, de forma que sus propios logros pasados, no les suponen un argumento de éxito futuro confiable. Aunque debería serlo.

Cierto grado de ansiedad puede ser una buena noticia, la absoluta ausencia de ansiedad tampoco es buena

No obstante, cierto grado de ansiedad puede ser una buena noticia. Los profesores tienden a estar de acuerdo, en que la absoluta ausencia de ansiedad tampoco es conveniente pues denota, en muchas ocasiones, que sólo somos conscientes de que no hemos estudiado lo suficiente para aprobar y por tanto, no esperamos otra cosa. La seguridad se da en mayor medida en vía negativa: «sé que voy a suspender, entonces, para nada tengo miedo». Este raciocinio se proyecta más fácil y se agarra más fuertemente que el positivo: «He estudiado, entonces, no hay motivo para suspender; por tanto, para nada tengo miedo».

Sin embargo, parece que aún hay luz en el túnel. Nuevos estudios sugieren que el estrés sólo es malo si tú piensas que lo es. Kelly McGonigal, psicóloga de la salud y profesora de la Universidad de Stanford, en una la charla habla de un estudio hecho a 30.000 adultos a los cuales les preguntaron: "¿Cuánto estrés ha experimentado en el último año?" y "¿Cree que el estrés es perjudicial para su salud?". Después, revisaron el registro público de fallecimientos para averiguar quién había muerto.

Al cambiar de opinión sobre el estrés, se puede cambiar la respuesta del cuerpo ante el estrés.

Para quienes experimentaron mucho estrés en el año anterior el riesgo de muerte se incrementó en un 43 %. Pero eso sólo fue cierto para la gente que también creía que el estrés es perjudicial. Las personas que experimentaron mucho estrés pero no lo veían como algo nocivo no tuvieron más probabilidades de morir. De hecho, tuvieron el menor riesgo de muerte en todo el estudio.

Es más, estar tenso hace que percibamos, pensemos y actuemos con mayor claridad y rapidez, es decir, podemos hablar de ansiedad saludable. Eso es exactamente lo que les dijeron a participantes de otro estudio, en este caso realizado en Harvard. Antes de que tuvieran una prueba de estrés social, les enseñaron a entender su respuesta al estrés como provechosa: al latir rápido, el corazón se está preparando para la acción, el respirar más rápido no es un problema así llega más oxígeno al cerebro, etc. Y los participantes que aprendieron a ver esto como una ayuda para su rendimiento, estuvieron menos estresados, menos ansiosos y más seguros.

Aunque pueda parecer una paradoja, cierta dosis de ansiedad es buena y necesaria y durante toda la historia de nuestra evolución ha supuesto una respuesta de adaptación del hombre frente a un entorno hostil. Si en mitad de la sabana africana nuestros antepasados prehistóricos al ver un león no hubieran experimentado el suficiente estrés como para correr, probablemente habrían sido todos devorados hasta la extinción y hoy no nos encontraríamos aquí para reflexionar sobre estos temas.

Al final, el problema sólo hace acto de presencia cuando la ansiedad sobrepasa cierto punto y el nivel de excitación o de activación rebasa nuestros umbrales máximos. Es entonces cuando el rendimiento decae.

Esta circunstancia ya fue advertida en la famosa Ley de Yerkes-Dobson. La ley, en su versión original, puede formularse así: cuanto más dificultad presenta una tarea de aprendizaje, menor es el grado óptimo de la motivación requerida por el aprendizaje más rápido. Una ansiedad excesiva afectará

negativamente al rendimiento.

Señala básicamente cómo la tensión debe de ir subiendo para alcanzar niveles saludables y cómo si esta no existiese, nuestro rendimiento sería inferior. Al igual que si se sobrepasan dichos niveles de activación se llega a rendir menos y a sufrir agotamiento y tensión emocional.

Madhavi Kuram (Flickr)

Para los casos de excesiva activación fisiológica la primera recomendación siempre es el uso de la relajación. Estar ansioso y estar relajado son incompatibles, de hecho, antónimos; por tanto, cuanto más entrenes tu cuerpo a estar relajado, menor reacción sentirás. Evidentemente no se recomiendan el uso de bebidas energéticas, ni café; por el contrario vendrán bien cosas relajantes como meditar. Otro consejo básico, para intentar reducir la ansiedad es procurar dormir las horas necesarias y premiarse por cumplir objetivos. La verdad es que a todos se nos habrá ocurrido premiar a los niños más pequeños por sacar buenas notas alguna vez, pero esto también funciona con los grandes, incluso con nosotros mismos. Aunque sepamos que en el fondo nos lo estamos dando nosotros, tiene efectos positivos en la motivación y el estrés emocional.

Cuando los objetivos no se cumplen al 100%, hay que tratar de ser condescendientes y fijarnos en lo que sí hicimos bien, aunque repasemos los fallos. Centrarse en lo malo también alimenta la ansiedad de ejecución.

Es probable, desgraciadamente, que se continúe pensando negativamente, aun llevando a cabo todo lo que te proponías, y no cesen los pensamientos de inutilidad o la sensación de bloqueo. David Burns en su libro 'Sentirse bien' (1997) propone un concepto que explica esto: el de las distorsiones cognitivas. Una distorsión cognitiva es un pensamiento que no está ajustado a la realidad pero, como se repite y no desaparece de nuestra cabeza, nos parece real. Lo cierto es que un estudiante que se esfuerza siempre y aprueba siempre, debería notar esa tendencia y ayudarlo a adquirir confianza. Si no pasa, es simplemente porque se empeña en distorsionar la realidad y los hechos:

- Sobregeneralización: interpretar los sucesos negativos concretos como modelos generales.
- Magnificación y/o minimización: magnificar tus errores y los éxitos de los demás y minimizar tus éxitos y los errores de otros.
- Abstracción selectiva: poner toda la atención en un detalle, sacándolo de contexto.
- El error de adivinar el futuro: las cosas siempre van a salir mal, sin darse la posibilidad de que sean neutrales o positivas.

Como cualquier otro tipo de ansiedad, la ansiedad ante los exámenes puede crear un círculo vicioso: cuanto más se centra una persona en las cosas malas que le pueden ocurrir, más se intensifica. Y además, si tenemos demasiados pensamientos negros en la cabeza, no nos quedará espacio en la mente para concentrarnos en las preguntas.

En EE.UU. han visto que hay un método para calmar los ánimos y contradecir estas distorsiones cognitivas antes de una prueba. Un rato antes del examen, les hacen escribir sobre cuáles son sus pensamientos, y aunque pueda parecer a priori que esto debería contribuir aún más al estado, lo cierto es que hace lo opuesto: reduce la cantidad de pensamientos obsesivos. Esto es porque por escrito es más fácil ver lo absurdo o poco argumentado que están pensamientos como «no lo conseguiré». Es una técnica llamada escritura expresiva y la usan muchos psicólogos con las personas que padecen depresión, justamente para detener los mantras poco optimistas.

Si uno no quiere escribir, de todas formas lo que se debe hacer es analizar mentalmente lo ilógico de los propios argumentos derrotistas, y ante todo, mantenerse en el presente. «¿Qué debo hacer ahora? Contestar a las preguntas. Si he estudiado, en principio, no tengo por qué tener problemas. Y en todo caso, pensar en ello ahora no ayuda a contestar las preguntas. Estoy aquí. Seamos prácticos. Centrémonos en las preguntas».

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la página web de Hipertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina Educación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>