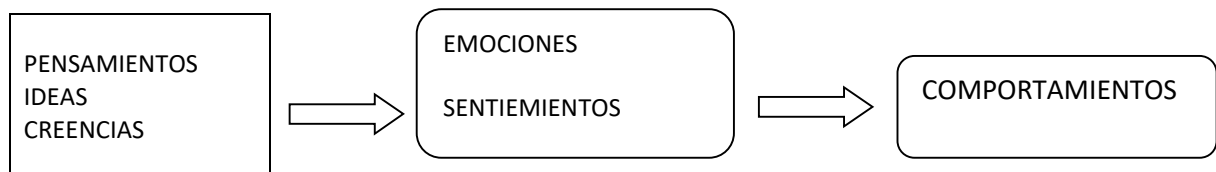


CONTROL DE ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

Ponerse nervioso antes o durante un examen es bastante frecuente. Cierta nerviosismo o activación es necesaria porque nos hace estar más atentos a detalles o circunstancias importantes para resolver el examen. El problema viene cuando esos nervios sencillos y llevaderos se convierten en nervios serios y graves. La ansiedad ante los exámenes es un problema que afectará al rendimiento durante el estudio y durante la realización de la prueba, por eso es muy importante que aprendas a controlar y relajarte.

Los exámenes no deben ser una situación negativa. Precisamente ahí está el principal problema, percibir o pensar en los exámenes como un problema complicado e insalvable. Son nuestros pensamientos/ideas los que condicionan nuestros actos. Depende de lo que pensemos nos sentiremos y comportaremos de una manera u otra:

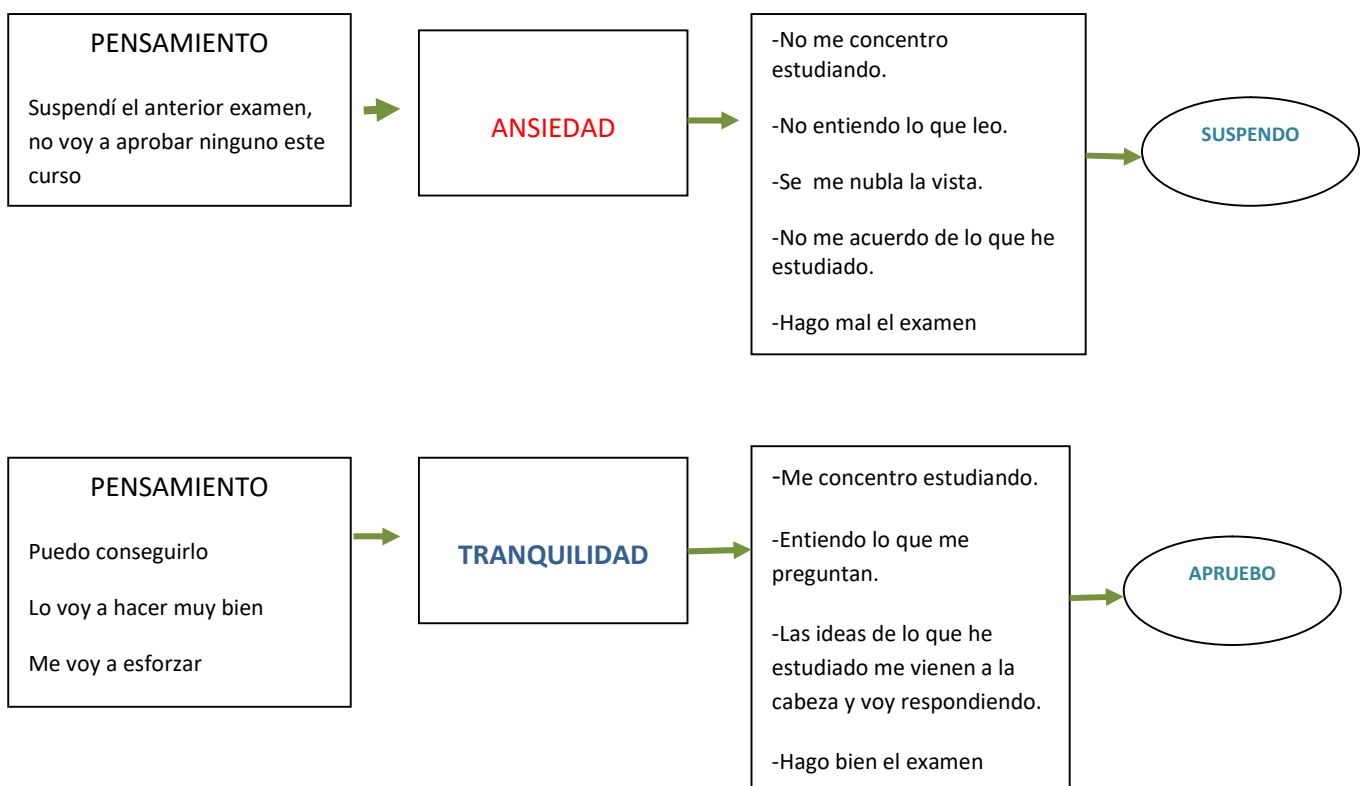


En nuestra vida diaria existen multitud de *distorsiones cognitivas* (pensamientos frecuentes y automáticos con un marcado carácter negativo y erróneo) que condicionan cómo nos sentimos y cómo actuamos. En torno a la situación de examen hay muchos pensamientos o distorsiones negativas que hacen que generemos ansiedad. Por lo tanto, debemos tener en cuenta que nuestros nervios no son por los exámenes en sí mismos sino por los pensamientos que entorno a ellos generamos.

Te pongo algunos ejemplos de distorsiones negativas y luego veremos cómo actúan en ti.

- **Sobregeneralización:** tender a pensar que si algo ha salido mal todo saldrá mal igualmente. Por ejemplo, suspender un examen implica no aprobar ninguno más o pensar que si no te sabes la primera pregunta el resto tampoco.
- **Magnificación y/o minimización:** exagerar tus errores y los éxitos de los demás y minimizar tus éxitos y los errores de tus compañeros. Si suspendes, es un fracaso, pero si lo hacen tus compañeros no lo ves así; sin embargo, cuando apruebas piensas que es producto de la suerte.
- **Abstracción selectiva:** poner toda la atención en un detalle, sacándolo de contexto. Me estoy examinando y no recuerdo una pregunta, eso significa que voy a suspender.
- **Error de adivinar el futuro:** las cosas siempre van a salir mal, sin darse la posibilidad de que sean neutrales o positivas. Un ejemplo típico de esta distorsión es pensar que irremediamente se tiene que suspender un examen aun habiendo estudiado.

Aplicando estas distorsiones al ciclo anterior quedaría del siguiente modo



Por lo tanto si tienes con frecuencia ansiedad ante los exámenes, después de leer esto ya debes saber que son tus pensamientos los causantes de tu

problema. Es necesario controlarlos. Para ello debes aprender a sustituir los pensamientos negativos por positivos. Se trata de que con mucha práctica y mucha insistencia empieces a “llenar tu cabeza” de pensamientos positivos relacionados contigo mismo, con tu capacidad y con los resultados. Estos pensamientos positivos se llaman **autoinstrucciones positivas** y que se “queden” como algo normal en tu cabeza requiere tiempo y esfuerzo. Para ello te animo que todos los días antes de ponerte a estudiar, durante el momento de estudio y antes de un examen los repitas en tu cabeza muchas veces.

Te doy algunos ejemplos en autoinstrucciones positivas:

AUTOINSTRUCCIONES
POSITIVAS SOBRE MI Y MI
CAPACIDAD

- Voy a estar tranquilo.
- Lo he conseguido otras veces, esta también.
- ¡Yo puedo! ¡Yo puedo! ¡Yo puedo!
- A mi nada se me resiste.

AUTOINSTRUCCIONES
POSITIVAS SOBRE LOS
RESULTADOS

- Voy a aprobar.
- A partir de ahora todo va a mejorar.

Este entrenamiento en Autoinstrucciones positivas debes combinarlo con técnicas de relajación. Existen muchas y variadas, escoge la que más te guste y más se adapte a ti. Existen técnicas de visualización, técnicas de respiración, de tipo muscular, yoga.... Lo más recomendable es que practiques una técnica todos los días, preferentemente antes de ponerte a estudiar o bien cuando termines de estudiar.