

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
*Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M.
de las Ciencias del Comportamiento.*

PÁNICO A LOS EXAMENES

Estrategias de autoafrentamiento



José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

PÁNICO A LOS EXAMENES

Estrategias de autoafrentamiento

<< Beatriz, tras perder peso, se había quedado demacrada, ojerosa. Por las mañanas tenía fuertes vómitos y dormía mal. "Bea" era una niña insegura, nerviosa y con gran cantidad de pensamientos negativos respecto a sí. Hacía quince días le habían anunciado la fecha del temido examen de física. Tenía un nudo en el estómago que no se le pasaba. Sus padres estaban preocupados. Aunque permanecía muchas horas encerrada en su cuarto sobre los libros, no lograba concentrarse ni avanzar. Estaba obsesionada con el examen y frente a él manifestaba impotencia. El miedo a la situación de examen se había instalado en su interior y el bloqueo físico y psicológico la habían paralizado. Beatriz tenía pánico a los exámenes>>.

(Hecho real)

La sola palabra <<examen>> o <<evaluación>> genera, en no pocos estudiantes, cuando menos, cierta angustia, miedo y una gran inseguridad. En determinadas personas predispuestas, con menos habilidades de afrontamiento o más débiles, pueden emerger situaciones de fuerte pánico ante la situación del examen, desánimo, agobio, marcada angustia, ansiedad y sintomatologías orgánico-físicas.

No vamos a criticar los modos y formas de examinar en nuestro sistema educativo.

No vamos a plantearnos si los exámenes evalúan lo que deben, o simplemente valoran aspectos de la memoria.

Tampoco entraremos en polémica acerca de si los estudiantes cada vez se esfuerzan menos...

Simplemente, nos limitaremos a establecer una serie de estrategias para afrontar los exámenes propiciando la eficacia.

Debemos convenir que los exámenes son una actividad de la práctica educativa que puede buscar diversos fines, pero frente a ellos, deberemos ser eficaces.

El antídoto contra el pánico a los exámenes es la respuesta de relajación, el trabajo bien hecho y la confianza en el éxito.

AUTOEXAMEN ANTES DEL EXAMEN

Como estudiantes, antes del examen tendríamos que estar dispuestos a la autorrevisión, para comprender inicialmente nuestras preocupaciones íntimas:

- 1- Observar, por ejemplo, si valoramos más los conocimientos que recibimos en sí, o la valoración que los demás hacen sobre el dominio que poseemos de los mismos.

Todo conocimiento - por inútil que parezca - contribuye a algo, es útil por sí mismo y no es difícil encontrar ese valor aunque a veces nos parezca muy oculto.



- 2- Tener en cuenta las derrotas, nuestras experiencias negativas de un pasado en los exámenes, para entenderlas como lecciones a aprender.

La clave del éxito, para restablecer la confianza, está en la revisión. Será importante analizar en profundidad

** Qué es lo que falló en el pasado (todo fallo puede tener su explicación y posible remedio).*

** Por qué.*

** Cómo puedo superarme en el presente.*

- 3- Establecer nuestro nivel de creencias irracionales o impotencias. Si yo íntimamente me persuado, me sugestiono de que no voy a aprobar, nunca haré el esfuerzo necesario por conseguirlo. Inicialmente ya estoy derrotado, y lo único que hago es justificar un tiempo de permanencia agotadora sobre la mesa de estudio confirmando mis propias expectativas negativas.

Nuestros rotulados íntimos (lo que nos decimos), nuestras creencias, pensamientos y automensajes, nos conducen a las realidades que vivimos cada día. Yo puedo elegir ser un triunfador o un fracasado. Todo triunfo supone un esfuerzo.

AFRONTAR EL MIEDO DE FORMA ACTIVA

La mejor fórmula para luchar contra el pánico que sentimos ante los exámenes es actuar contra él. *Cuando nos enfrentamos a los fantasmas de lo temido, el miedo desaparece.*

Los temores que nos atenazan se deben, muchas veces, a la tendencia equivocada a ver las cosas desajustadas y negativamente, desde el "lado marrón" de la impotencia, a repetirnos una y otra vez que algo nos resulta imposible.

Esta forma de pensar se vence haciendo lo que se llama "una parada de pensamiento". Cayendo en la cuenta de que nuestro pensamiento está desviado y nos lleva en una dirección equivocada, por tanto, hay que cambiar su sentido y buscar un camino habilitante que nos conduzca a una acertada salida del problema.

Se obtendrá fuerza, coraje, confianza cuando nos encaremos a la realidad desde el "yo puedo", cuando nos enfrentemos decididamente a lo que nos asusta y a lo que nos cuesta.



Cuanto antes enfrentemos el miedo, cara a cara, descubriendo su causa y comencemos a actuar de forma positiva, más pronto disminuirá la preocupación.

La paralización y el bloqueo fijan la angustia. La acción positiva, el esfuerzo, son una puerta abierta a la resolución del problema.

No enfrentarnos decididamente a los problemas que tenemos delante perpetúa nuestro miedo, lo refuerza. *La dilación erosiona la propia confianza..* Cuanto más aplacemos la resolución del enfrentamiento al estudio más nos preocupará y más desagradable resultará su afrontamiento.

EL MIEDO SE PUEDE VENCER CON UNA FUERTE DOSIS DE DECISION SUPERADORA

Conocida la causa del miedo "evita" o "pon en juego" determinadas conductas :

- No saques conclusiones erróneas desde los pensamientos distorsionados: <<es muy difícil esta asignatura, no puedo, es superior a mí>>, Tal actitud es más la de una víctima que la de un luchador.
- Evita los comportamientos estériles, como por ejemplo: lamentarte. Los lamentos, si te das cuenta, jamás arreglan nada.
- No anticipes negativamente acontecimientos que llegarán en su momento y que en la actualidad aún no puedas controlar.
- Gasta tu energía en el principio de la realidad (esfuerzo, estudio) no te angusties desconcentrando tu fuerza mental en disquisiciones sobre si tendrás tiempo, si te lo sabrás, si me preguntarán, si..



- Mirar cómo llevan preparada la materia del examen los compañeros y tras ello acomplejarte, no te va a servir para nada. Cada uno debe hacer su trabajo. Es posible que tú debas echarle más horas al estudio porque tus capacidades son menores, pero no lo olvides el esfuerzo nos catapulta al éxito.
 - Se activo/va, previsor/ra: antes de que comiencen los exámenes debes hacerte un plan de estudio serio y de repaso.
-
- Disciplínate física y mentalmente, no seas blando/da y no te rijas sólo por el principio del placer y de la dejadez: no te permitas que quede para mañana lo que puedas hacer hoy.
 - Eso sí: aprende a relajarte, a respirar profundamente para disolver tus tensiones, a controlar tu mente, a bajar tu nivel de ansiedad con un entrenamiento eficaz y sistemático.
 - Anticipa mentalmente el día del examen, el momento del mismo y genera desde tu mente mensajes de calma para cuando lleguen esos momentos. Decide entonces, que vas a estar tranquilo, reprograma tu mente con estos pensamientos y conseguirás aquello que deseas.

TECNICAS FACILITADORAS DEL EXITO

El esfuerzo, tu control y el grado de ilusión que pongas en el estudio habrán de repercutir necesariamente en:

- La mejora de la retención y recuerdo de lo que estudias (eficacia en el aprendizaje).
- Los resultados: la fijación y retención para expresarlo adecuadamente en situaciones posteriores de evaluación.

No deberías olvidar que en todo proceso mental humano se encuentra implicada la memoria. Tanto sabemos cuanto recordamos. Trabaja tu memoria desde la lógica:

- Una buena memoria se obtiene practicando.
- Se memoriza mejor cuando se relaciona y asocia inmediatamente a nuestros conocimientos previos.
- Se recuerda mejor aquello que se ha aprendido a través de la práctica activa y del razonamiento lógico.
- No se debe memorizar lo que no se comprende.
- Para memorizar bien:

1- Ten organizado el material a recordar.

Es importante organizar todo el material que hemos ido elaborando durante el estudio: resúmenes, esquemas, diagramas, etc. Esto nos permitirá tener una idea clara del material que hemos de retener y recordar.

2- Trabaja desde la observación y análisis crítico.

- Utiliza la <<Observación dirigida>>: consiste en fijarnos en los detalles más sobresalientes. Permite captar lo escrito, a través de la observación de su forma externa: márgenes, tipo de letra, ilustraciones, gráficos...
- Emplea los recursos de <<Clasificación>>. Se retienen mejor las observaciones estructuradas en grupos de recuerdo. Es más fácil percibir los conjuntos de recuerdos afines que los recuerdos generados de modo aislado.
- Cuando trabajes, intenta <<descubrir los patrones intrínsecos>>. Cuesta menos retener y recordar algo cuando descubrimos las relaciones lógicas y naturales entre las partes y el todo; lo cual confiere significatividad al conjunto.

3- Moviliza tu imaginación

Es mas fácil recordar una cosa que se convierte en imagen. Este proceso se puede potenciar haciendo uso de tres principios:

- Exageración: la imagen mental se fija mejor si exageramos rasgos que destacan.
- Movimiento: se retiene mejor la imagen con movimiento que la estática.
- Lo insólito: lo insólito e inusual reclama nuestra atención y deja una huella mas profunda en la mente.

4- Asocia contenidos de pensamiento

La conservación de un recuerdo, esta en función de la capacidad de asociar y del número de asociaciones. Retiene más, quien piensa bajo más diferentes aspectos.

5- Repasa

Es imprescindible para retener y recordar lo estudiado, por ello habrá que programar una serie de repasos teniendo en cuenta que:

- El nº de los repasos está en función de la complejidad del tema.
- No se trata de aprender algo desconocido, sino de revisar lo que ya se sabe.
- Los dos primeros repasos son los más importantes: el primero debe realizarse al finalizar el estudio del tema; el segundo después de transcurridas algunas horas.
- El repaso final debe hacerse en períodos de tiempo corto, e intercalando momentos de descanso.



- Deberá basarse exclusivamente en los apuntes que hayas sacado de clase, libros, artículos, etc., y en los trabajos, exámenes parciales y proyectos corregidos.
- Recuerda los procedimientos de aprendizaje y memoria utilizados a lo largo del curso.
- Reorganiza y vuelve a escribir tus apuntes como si elaborases el esquema de trabajo del propio examen.
- Conviene abordar la técnica del repaso sin ningún tipo de cansancio.
- Las técnicas más comunes del repaso consisten en:
 - Interrogarse o autoexaminarse: en general, se suele recordar mejor aquello que es respuesta a una pregunta. Preguntarse supone saber; contribuye a aumentar el caudal de conocimientos. Obliga a pensar en aquello que se ignora o se desea conocer.
 - Recitar: tiene su importancia en el repaso de aquello que queremos retener. Sólo sabemos con seguridad aquello que recordamos y somos capaces de recitar. Permite fijar mejor la atención en lo que se está estudiando y favorece, a su vez, la autocorrección de los errores cometidos. Recitar supone una retroalimentación y una fijación de conocimientos.
- Haz simulacro de exámenes, retorna a anticipar imaginativamente los momentos iniciales y baja tu nivel de ansiedad. Establece desde ti la calma y programa tu mente para que elicitte la calma el día que te examines.
- No utilices estimulantes.

- No trabajes solamente en casa, generaliza el proceso a otros marcos.
- Compagina el estudio con otras actividades. No te empeñes en “calentar la silla” haciendo horas encima de los libros si no tienes la cabeza despejada par asimilar.

EN VISPERAS DEL EXAMEN

- Comprueba el material necesario que debes llevar para la prueba.
- Intenta estar descansado. Es importante dormir bien.
- Hazte el propósito de ser puntual.
- Repasa y dedícate a controlarte, buscando estrategias de afrontamiento.
- Corta los pensamientos negativos e inhabilitantes que puedan generar en ti angustia.
- Utiliza profusamente las técnicas de relajación incluyendo en ellas:
 - Respiraciones profundas que disuelvan las tensiones que se acumulan a nivel diafragmático.
 - Las técnicas de relajación, acompañadas de visualizaciones superadoras y anticipaciones positivas, pueden ser una poderosa ayuda para tu triunfo.
 - Exige a tu mente un control para que recuerde más los éxitos que los fracasos y no anticipe negativamente ningún desastre.
 - Propicia los mensajes de tranquilidad.
 - No te dejes influir por el nerviosismo de los demás. Respira hondo. Ten calma. Controla y conserva tu lucidez, no lo eches todo a rodar ni dejes que el desconcierto se apodere de tí. Disciplina tu mente.

El antídoto contra el pánico a los exámenes es *la respuesta de relajación, el trabajo bien hecho y la confianza en el éxito. Si te lo propones puedes conseguir cambiar tus deseos y humanas aspiraciones en gozosa realidad.*