

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

1. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

“Me pongo tan nervios@ en los exámenes.... a veces me bloqueo. Me agobio muchísimo. Solo de pensar en ello me duele el estómago, me siento mal....

La ansiedad es una reacción normal que aparece a lo largo de la vida en circunstancias de peligro o preocupación.

La ansiedad surge cuando una persona se halla expuesta a situaciones que implican peligro y amenaza, es una experiencia universal y cotidiana para todo ser humano, es además una conducta que cumple una función adaptativa.

Esta respuesta emocional produce una serie de cambios bruscos en el organismo que tienen como fin aumentar la energía disponible y prepararlo para afrontar ese peligro mediante las respuestas de lucha, huida o mecanismos de protección.

Cuando se produce ante un estímulo que es interpretado como peligroso por la persona (ejemplo: un examen, una actuación pública, etc.) el efecto que produce es positivo y nos ayuda a afrontarlo mejor.

La ansiedad es adaptativa -es una respuesta adecuada- si nos proporciona la energía, el impulso, la atención y concentración necesarios para protegernos y afrontar la dificultad.

La ansiedad que no es adaptativa -supone un trastorno- si nos desborda, nos paraliza, nos deja la mente en blanco y/o nos incapacita para afrontar el peligro o desarrollar mecanismos de protección.

Secuencia:

PERCEPCIÓN DEL DESAFIO	REACCIÓN FISIOLÓGICA	ENERGÍA	LUCHA HUIDA	LIBERACIÓN ENERGÍA
---------------------------	-------------------------	---------	----------------	-----------------------

El problema aparece cuando no hay un peligro real o cuando no puedes liberar físicamente esa energía extra.

Si no liberamos la energía, se acumula y es perjudicial. Hay que liberar la presión (con ejercicio físico por ej.) o “apagar” la reacción de excitación (técnicas de relajación).

2. ¿QUÉ ME CAUSA ANSIEDAD?

Las situaciones que nos producen ansiedad son muy variadas y lo que más influye en la manera en que reaccionamos ante ellas es nuestra propia personalidad.

Los valores, creencias, actitudes y modelos de comportamiento que configuran nuestra personalidad, son los elementos que aumentan o disminuyen nuestra vulnerabilidad ante la ansiedad.

¡Cuidado! La ansiedad puede estar provocada por tus propios pensamientos, tus creencias, la dificultad en tomar decisiones, tus estrategias de afrontamiento.

3. LO QUE SIENTO Y LO QUE PIENSO.

Una situación imaginada puede hacernos sentir contentos o preocupados emocionalmente (relajados o tensos emocionalmente,...) ya que hace que se active nuestra respuesta fisiológica para afrontar la situación imaginada.

Aprender a darte cuenta de tus micro respuestas fisiológicas e intervenir en ellas antes de que se hagan más grandes, previene que se siga desencadenando la ansiedad.

Practica este ejercicio: tienes la hoja en blanco del examen delante de tí, te das cuenta de que tu respiración se acelera (me doy cuenta de la respuesta fisiológica).

Intervengo: empiezo a respirar con el diafragma, lleno la boca de saliva, mastico chicle,... (contrarresto la primera respuesta fisiológica para que no se desencadene toda la secuencia ansiosa) .Aprender a detectar el tipo de pensamientos ansiosos, aprender a reconocerlos y analizarlos, y ser capaces de quedarnos con aquellos que realmente nos ayudan y rechazar los que nos hacen daño... es un buen objetivo de trabajo para disminuir nuestra ansiedad.

4. EJERCICIOS PARA MEJORAR NUESTRO PENSAMIENTO.

4.1. AUTOINSTRUCCIONES DE AFRONTAMIENTO.

Son los mensajes que nos dirigimos a nosotros mismos antes, durante y después de determinadas situaciones y que tienen una gran influencia en la forma en que afrontamos dichas situaciones.

Ejercicio.- Tienes que hacer un examen muy importante en el que te juegas lo que vas a hacer el próximo curso.

¿Que pienso antes?	Eso me hace sentirme ...
¿Que pienso durante?	Eso me hace sentirme ...
¿Que pienso al terminar?	Eso me hace sentirme ...

Ante la misma situación intenta “diseñar” pensamientos que en lugar de afectar a tu autoestima te hagan sentir confianza en ti mismo/a.

¿Que pienso antes?	Eso me hace sentirme ...
¿Que pienso durante?	Eso me hace sentirme ...
¿Que pienso al terminar?	Eso me hace sentirme ...

4.2. PENSAMIENTOS ERRONEOS.

Algunos de nuestros problemas de estado de ánimo y de los agobios que sentimos están relacionados con la forma errónea que tenemos de ver o conceptualizar a los demás, a las situaciones a las que nos enfrentamos, y a nosotros mismos.

A estos pensamientos erróneos les llamaremos “pensamientos irracionales ” y podemos clasificarlos en las siguientes categorías:

Yo debería.

Es horrible...

Yo siempre/nunca, todo/nada,...

Los pensamientos inadecuados suelen ser ilógicos, imprecisos, y no se ajustan a la realidad, improductivos, negativos, y desvalorizantes y tienden a dramatizar.

Y como resultado aparece un aumento de la angustia y la ansiedad.

Yo debería...

En determinadas situaciones nos autoexigimos hacer ciertas cosas o comportarnos con la gente de una forma que nos obliga a realizar un esfuerzo muy grande. REFLEXIONA Y CONTESTA A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:

Nº	“Deberes”	si	a v	no
1	Yo debería ser siempre responsable,			
2	Yo debería ser el/la perfecto amigo/a, hijo/a, madre...			
3	Yo debería ser el/la perfecto estudiante,			
4	Yo debería ser totalmente competente			
5	Yo debería saber y comprender todo			
6	Yo debería confiar totalmente en mí misma/o			
7	Yo debería ser siempre amable y agradable			
8	Yo nunca debería sentir ira, celos o envidia			
9	Yo nunca debería cometer errores			
10	Yo nunca debería tener miedo			

Si analizamos estos deberes vemos que se refieren a aspectos que “**estaría bien**” que se llevaran a cabo (en algunos casos ni siquiera eso), pero que no existe ninguna razón para que se conviertan en una obligación. Somos nosotros quienes les damos esa categoría y es el hecho de pensar así lo que nos lleva a agobiarnos.

Observemos la diferencia entre:

- “debo ser siempre competente”(connotación negativa)
- “estaría bien ser más competente”, lo que tiene una connotación positiva si lo voy siendo y neutra si no es así.

Es horrible...

Hay muchas situaciones que nos parecen “terribles, horribles,...”. Veamos algunos ejemplos:

- Es horrible que piensen mal de mí.
- Es horrible hacer el ridículo así.
- Sería terrible si mi novia/ yo quedara embarazada.
- Si suspendo se hunde el mundo.
- Si no termino este trabajo será terrible.

Busca tus “horribles” y escríbelos a continuación:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Analicemos estas afirmaciones objetivamente y veamos si son realmente tan graves o es nuestro pensamiento catastrofista el que nos hace sentir agobiados.

Transforma las afirmaciones anteriores en otras más objetivas y realistas:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

¿Provocan en ti el mismo sentimiento de agobio o ansiedad? _____

Yo siempre/nunca, todo/nada,...

Hay momentos en los cuales utilizamos categorías extremas a la hora de pensar en lo que nos sucede.

Utilizamos términos absolutos como “todo”, “nada”, “siempre”, “nunca”, “todos”, “nadie”,...

- todo va a salir mal
- nadie confía en mí
- todos son mejores que yo
- nunca lo conseguiré
- ella siempre ha sido mejor que yo

Busca tus “todo - nada - siempre” y escríbelos a continuación:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Analícemos estas afirmaciones objetivamente y veremos que son razonamientos muy extremos y que se pueden convertir fácilmente en “algo – algunas veces – algunos”.

Transforma las afirmaciones anteriores:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

¿Provocan en ti el mismo sentimiento de agobio o ansiedad? _____

5. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

5.1. RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

COMO una herramienta para manejar los estados de ansiedad.

- 1.- Inspirar el aire por la nariz de tal manera que la zona del vientre se eleve.
- 2.- Expulsar el aire lentamente también por la nariz.
- 3.- Contraer los músculos abdominales para acabar de sacar la última gota de aire.

5.2. RESPIRACIÓN PROFUNDA

Hacer una respiración profunda y mantener la respiración cinco segundos.

Sentir la tensión en el pecho y después exhalar el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar.

Practicar esto durante un minuto.

Nota: Al inspirar lo haremos acompañándonos del movimiento de los brazos que subirán lateralmente con las palmas de las manos hacia arriba y al exhalar los brazos bajarán por el centro con las palmas hacia abajo.

5.3. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Solo hay dos posibles estados para los músculos: tensión o relajación

Por grupos musculares desde los pies a la cabeza, realizar 2 veces la siguiente secuencia:

- 1º. Tensar (3 segundos) y notar la sensación de tensión,
- 2º. Relajar y notar la sensación de relajación,
- 3º. Notar la diferencia entre tensión y relajación.

Por ejemplo: tensar la mano derecha, relajarla, notar la diferencia (2 veces).

5.4. RELAJACIÓN PASIVA

Tumbados boca arriba o sentados cómodamente con los ojos cerrados.

Realizar varias respiraciones profundas.

Concentrar la atención en las distintas partes del cuerpo que se van indicando. Relajar estas partes. Una vez relajados tomar consciencia de la sensación de relajación y pensar en una imagen relajante y agradable.