

ISABEL SERRANO PINTADO
M. CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES

CÓMO
VENCER
TUS PROBLEMAS
DE **ANSIEDAD**
ANTE LOS **EXÁMENES**



booksmedicos.org

¿Cómo puedes controlar tu ansiedad irracional?
Control de la respuesta fisiológica. **Entrenamiento en relajación.** Ejercicios de respiración. Estrategias de autocontrol. **Control de la respuesta cognitiva.** Ansiedad racional ante exámenes. Técnicas de estudio.

PIRÁMIDE

ISABEL SERRANO PINTADO
M. CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES

CÓMO
VENCER
TUS PROBLEMAS
DE **ANSIEDAD**
ANTE LOS **EXÁMENES**

EDICIONES PIRÁMIDE

ÍNDICE

Introducción

1. ¿Qué es la ansiedad ante los exámenes y cómo se manifiesta?

1. ¿Qué entendemos por ansiedad?
2. ¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

2. ¿Cómo vencer la ansiedad ante los exámenes?

1. ¿Cómo puedes controlar tu ansiedad irracional?
 - 1.1. Control de la respuesta fisiológica
 - 1.2. Control de la respuesta cognitiva
2. Ansiedad ante exámenes racional
 - 2.1. Estrategias de autocontrol
 - 2.2. Técnicas de estudio

A modo de epílogo

Bibliografía

Créditos

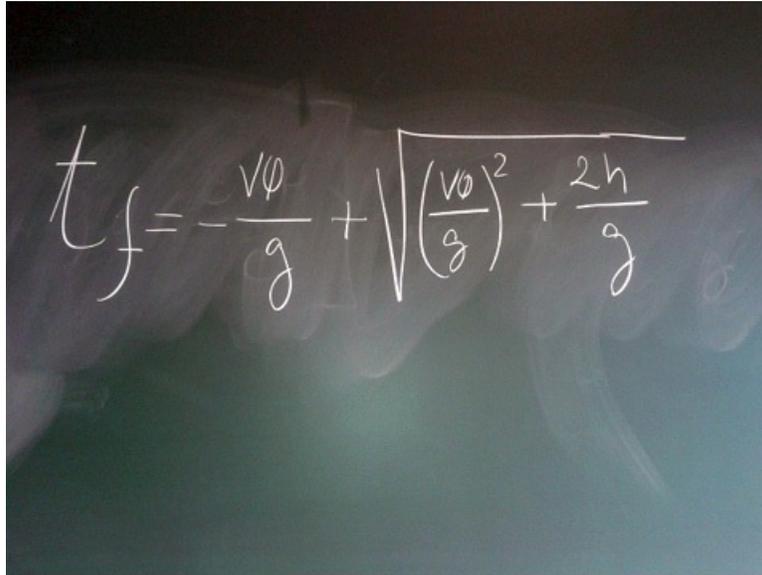
*A nuestros hijos,
Juan y Javier
Pablo*

A todos aquellos que en algún momento son evaluados.

“It is not stress that kills us.
It is the effective adaption to stress
that permits us to live”

Vaillant (1977, p. 374)

INTRODUCCIÓN


$$t_f = -\frac{v_0}{g} + \sqrt{\left(\frac{v_0}{g}\right)^2 + \frac{2h}{g}}$$

Las referencias al género contenidas en esta obra son de naturaleza genérica y se refieren indistintamente a mujeres u hombres.

El texto que tienes en tus manos pretende ser un libro que siendo fácil de leer, te ayude a combatir tu ansiedad ante los exámenes. Para ello te vamos a enseñar en sencillos pasos todo lo que tienes que hacer. Es decir, te vamos a dotar de «armas» realmente eficaces para superar tu ansiedad. Nosotros te daremos las estrategias, pero, eso sí, tú debes poner el trabajo y la constancia.

Pero antes te planteamos y respondemos algunas cuestiones:

¿Por qué nos interesa tanto la ansiedad ante los exámenes?

Pues porque es un comportamiento muy frecuente entre la población escolar. ¿Qué estudiante no ha sentido en alguna ocasión la presión de su entorno (padres, familiares, amigos, facultad, profesores, uno mismo...) para obtener unos brillantes resultados?

Además, ¿sabías que esto no sólo te pasa a ti?

Pues no, le puede llegar a pasar a 25 de cada 100 estudiantes. Y, a mayor abundamiento, te diremos que es un problema que va más allá del tipo de cultura y de la geografía, pues las consecuencias negativas las sufren los estudiantes de todo el mundo.

¿Por qué nos importan tanto sus consecuencias negativas?

Por varios motivos, uno de los cuales es el importante deterioro académico de los estudiantes que lo sufren, pues, como sabes, vivimos en una sociedad que nos exige un alto rendimiento en muchos momentos. Por ejemplo, la ya antigua PAU (Prueba de Acceso a la Universidad), si no conseguíamos una buena nota, nos bajaba la media de bachillerato, lo que condicionaba la elección de la carrera universitaria que deseábamos. Decisión que por otra parte tiene consecuencias determinantes para nuestra vida a largo plazo. Suponemos que esta situación se repetirá con las nuevas pruebas de ciclo que ya desde primaria se impondrán con la entrada en vigor de la LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa).

Otro de los motivos es que sus efectos negativos afectan a nuestro bienestar emocional, haciendo que nos sintamos frustrados, fracasados y tristes y experimentemos un sinnúmero más de emociones poco adaptativas.

¿Y qué hemos hecho como psicólogos para ayudar a los estudiantes con esta problemática?

Pues poner en marcha programas de intervención que aportan a los estudiantes con ansiedad ante los exámenes estrategias adaptativas para afrontar la situación y, por lo tanto, no evitarla, además de impedir la importante disminución en el rendimiento académico. Sin embargo, lo que te proponemos en este libro va un paso más allá. Te preguntarás: ¿a qué nos referimos? Pues a que después de muchos años trabajando con alumnos que padecen este tipo de ansiedad, hemos considerado necesario adaptar las

estrategias de afrontamiento, es decir, el tipo de tratamiento al tipo de ansiedad de cada estudiante.

¿Es que hay diferentes tipos de ansiedad ante los exámenes?

Sí, nosotros consideramos que existe una ansiedad racional y una ansiedad irracional. Luego te lo explicamos en profundidad, pero te adelantamos que la racional la sufren aquellos estudiantes que tienen déficit en su conducta de estudio; es decir, no saben estudiar, razón por la cual no llevan bien preparado el temario y la ansiedad que sufren en el examen de alguna manera es lógica, es racional. Sin embargo, hay otros estudiantes que tienen adecuadas habilidades de estudio y autocontrol, por lo que llevan bien estudiado el temario. Pero ante situaciones relacionadas con los exámenes, sufren mucha ansiedad, en este caso irracional, lo que les genera un importante deterioro en el rendimiento, entre otras dificultades.

Así pues, nosotros tenemos en cuenta las características de los estudiantes respecto de su ansiedad para optimizar el tipo de intervención. Y es lo que te planteamos en este libro: dependiendo de si sufres un tipo u otro de ansiedad ante los exámenes, te aconsejaremos un tipo de estrategias u otra.

Y para finalizar: en concreto, ¿qué te vas a encontrar en este libro?

Dos capítulos bien diferenciados. El primero es una aproximación teórica a la ansiedad ante los exámenes en la que te explicamos qué es lo que te pasa cuando la sufres. Y el segundo es la parte práctica, donde te enseñamos cómo superar esta ansiedad.

En concreto, en el capítulo 1 planteamos una breve descripción de qué es la ansiedad general para posteriormente explicarte cómo entendemos nosotros la ansiedad ante los exámenes. A través del ejemplo de cinco estudiantes reales entenderás de forma clara cómo sucede y cómo se manifiesta. Te explicamos también las razones por las que un día comenzaste a sentirte mal ante los exámenes y las distorsiones cognitivas más habituales que hacen que veas el mundo, el futuro, a las otras personas y a ti mismo con gafas negativas. Y para finalizar este primer capítulo, profundizamos en la diferenciación entre ansiedad ante los exámenes racional e irracional y, por lo tanto, en los dos tipos de estudiantes que existen.

En el capítulo 2 del libro aprenderás diferentes armas para afrontar tu ansiedad ante los exámenes. Pero, claro, tus armas cambiarán si lo que tienes que combatir es una ansiedad racional o una ansiedad irracional. Así pues, en este último caso tendrás que practicar el entrenamiento en relajación progresiva o los ejercicios de respiración completa para afrontar la manifestación fisiológica de la ansiedad ante los exámenes. También te explicamos la detención del pensamiento como técnica a utilizar para controlar la respuesta cognitiva. Y finalmente la desensibilización guiada por indicio para afrontar las diferentes situaciones ansiógenas relacionadas con los exámenes.

Por el contrario, si eres un estudiante con ansiedad ante los exámenes racional, te contamos que, además de llevar a cabo los entrenamientos anteriores, tendrás que poner

en práctica la estrategia de autocontrol y técnicas de estudio que te explicamos.

Bueno, pues ahora que ya sabes de qué va este libro, ¡¡disfruta de su lectura!!!

1

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y CÓMO SE MANIFIESTA?



La ansiedad ante los exámenes representa un área problemática de considerable importancia para el alumno ya que, si es grave, puede deteriorar seriamente el rendimiento académico y arriesgar su futura carrera profesional.

Desde 1990 nos hemos dedicado, entre otras tareas, a ayudar a alumnos de bachillerato y universitarios a superar su ansiedad ante los exámenes. Nuestro objetivo es proporcionarles medios adecuados para superar su problema, facilitándoles el aprendizaje de una serie de habilidades. En estos más de veinte años han sido muchos los alumnos que nos han pedido ayuda. Todos han sido atendidos y con ninguno hemos fracasado. Se trataba de personas únicas, individuales respecto de sus condiciones y características, pero todas tenían algo en común: se sentían mal cuando estaban en contacto con cualquier aspecto relacionado con los exámenes. Lo curioso es que la mayoría se sentía como un bicho raro, cada uno de ellos creía que lo que le pasaba sólo le pasaba a él y a nadie más. Como a muchos de ellos les hemos ayudado en grupos formados por cinco, seis o siete personas, se sorprendían al ver que no eran tales bichos raros, que de hecho, con más o menos variaciones, a todos les pasaban cosas parecidas.

Veamos a continuación los datos de un grupo compuesto por cinco estudiantes. Por cuestiones éticas, hemos modificado el nombre.

Alumna n.º 1

Luisa, 22 años, estudiante de 5.º de Farmacia. Se siente mal desde la selectividad. Cuando pide ayuda, dice que pretende conseguir seguridad.

Alumna n.º 2

María, 20 años, estudiante de 3.º de Derecho. Cuando viene a consulta, está medicada con ansiolíticos y antidepresivos. Al solicitar cita en el servicio de atención psicológica al universitario, dijo que «en exámenes se pone muy nerviosa, le entra mucho agobio, y está bajo medicación recetada por un psiquiatra por este problema desde hace tiempo». Últimamente ha sufrido dos crisis de ansiedad, una en junio del curso anterior y otra en enero del curso en el que acude a nosotros. Quiere que se le ayude a superar su ansiedad ante exámenes. Concretamente, quiere preparar mejor los exámenes, controlar su ansiedad, no pensar negativamente y tener seguridad.

Alumno n.º 3

Marcos, 21 años, estudiante de 3.º de Ambientales. Se siente mal desde el primer curso. Pretende que nuestra ayuda le permita estar más tranquilo en época de exámenes,

poder dormir y presentarse a todos los exámenes.

Alumna n.º 4

Linda, 21 años, estudiante de Psicología. Se siente mal desde la selectividad. Cuando viene a consulta, está tomando lexatín en época de exámenes. Dice que quiere aprender a tener el control de la situación, dormir bien y sobre todo recuperar la confianza al realizar un examen.

Alumna n.º 5

Yolanda, 23 años, estudiante de 5.º de Medicina. Necesita poder estar más tranquila, no angustiarse y aprovechar mejor el tiempo para estudiar.

Si eres un lector que tiene problemas de ansiedad ante los exámenes, posiblemente te veas reflejado en alguno de estos cinco alumnos. Es más, posiblemente te veas reflejado en todos puesto que todos sienten un malestar parecido y pretenden conseguir efectos similares con la ayuda.

Te recuerdo que cuando acuden a consulta, se condieran bichos raros. Pero demos un paso más hacia la normalización de estos alumnos y de lo que te puede pasar también a ti.

Siguiendo el ejemplo, una vez constituido el grupo de tratamiento con estos cinco estudiantes, nuestro protocolo requiere que en una primera sesión, tras presentarse todos los componentes del grupo, éstos escriban en un papel lo que les pasa cuando experimentan malestar ante los exámenes.

Veamos a continuación lo que escribieron estos cinco alumnos:

Luisa:

«Cuando se acercan los exámenes, siento mucho agobio, se me hace un nudo en el estómago, me aumenta el ritmo cardíaco y me entran ganas de llorar, o gritar, o tirar o romper algo como folios, bolis... Me entran ganas pero no lo hago, sólo lloro y me crispero todo ruido que haya a mi alrededor, y estoy de mal humor con todo el mundo. Me muerdo las uñas y los pellejos de alrededor. Tengo jaquecas que me impiden hacer las cosas, por lo que aparecen los mismos síntomas de antes. Además, siento que con el poco tiempo que me queda voy a volver a fracasar como en el primer cuatrimestre. Suelo tener tics nerviosos que me aumentan el nerviosismo».

La mayoría de los estudiantes con ansiedad ante los exámenes se sienten bichos raros

María:

«Siento ansiedad, agobios, mareos, golpes de calor, aceleración del ritmo cardíaco, me cuesta respirar y, en ocasiones, tengo vómitos y fuertes dolores de cabeza... Me

cuesta mucho asimilar la información que estudio porque me quedo bloqueada. Me pongo de muy mal humor, y no me gusta tener contacto con otras personas durante la época de exámenes. Lo veo todo de color negro, veo todos los aspectos de la vida más negativos cuando se aproximan los exámenes. Me entran ganas de llorar, estoy más sentimental y susceptible. No descanso igual».

Marcos:

«Cuando me pongo a estudiar, pienso que voy a suspender. Es una gran decepción conmigo mismo, y, si puedo, evito el examen. Siento agobio, ganas de vomitar — incluso vomito en algunas ocasiones—, tengo diarreas, duermo mal, lloro por cualquier cosa, estoy irritable, o no como o como muchísimo. En el examen me siento muy mal, no controlo la situación. Quiero irme... ya me da igual cómo me salga. Tengo erupciones, pesadillas, insomnio y bastantes tics. Cuanto más cerca está el examen, menos me concentro, y a veces me supone tal decepción e impotencia suspender si he estudiado mucho que dejo cosas sin estudiar para justificar mi suspenso.

Linda:

«Mi sentimiento ante los exámenes es de mucho estrés, hiperactividad durante el día, falta de apetito... Por las noches no puedo dormir, me despierto muchas veces. También siento mucha angustia y ansiedad porque veo que por muchas horas que estudie, voy a suspender. Entonces, cuando estoy en clase haciendo el examen, empiezo a sudar, tengo taquicardia y en algunos casos me quedo en blanco o no soy capaz de expresar lo que he aprendido; pero lo peor es cuando veo las notas, porque pienso que no valgo, que no tengo capacidad, y siento una gran frustración porque me esfuerzo mucho al estudiar y compruebo que saco poco rendimiento a lo que estudio. Aparte, también me presiono mucho porque necesito beca para realizar mis estudios, y este año no la he conseguido a causa de las notas. Así que pienso que también influye en mi ansiedad la presión a que me someto a mí misma por querer aprobar, pues estudio muchas horas y descanso poco, y cuando realmente dejo de estudiar es cuando me empieza a doler la cabeza. Suelo llorar bastante porque me agobio y me entra apatía. Así que termino aislándome y no me apetece ver a nadie».

Yolanda:

«Cuando el profesor nos comenta en clase algo relacionado con el examen de la asignatura, siento como si faltara el aire y que me voy a marear. Cuando se acercan los exámenes, me duelen las rodillas, noto tensión en todo el cuerpo (especialmente en las extremidades). Tengo dolor y pinchazos en la boca del estómago (muy fuertes), problemas digestivos, tensión en la mandíbula y dolor al morder. Tengo sensación de inutilidad, de culpabilidad, de no poder llegar a donde me propuse, de falta de autocontrol, de haber perdido el tiempo (aunque realmente «me digan» que lo he

estado aprovechando), de verlo todo negativo. Lloro mucho y descargo mi malhumor con los que quiero».

A la vista de estos informes, **¿crees que pueden seguir considerándose bichos raros? ¿Quizás puedan pensar que son cinco bichos raros?** Posiblemente lo piensen, pero nosotros podemos asegurarte que este tipo de escrito es muy similar al de la mayoría de los alumnos que nos han pedido ayuda a lo largo de algo más de dos décadas. Así que tú también puedes empezar a cambiar la idea de bicho raro.

Continuemos avanzando. Llevamos algunas páginas hablando de ansiedad ante exámenes. Veamos qué entendemos por ansiedad, y más concretamente por ansiedad ante exámenes.

1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ANSIEDAD?

La ansiedad es una reacción emocional de adaptación, anticipatoria y normal ante eventos de resultado incierto que imaginamos como posiblemente aversivos o amenazantes, o ante situaciones para las que no tenemos o pensamos que no tenemos recursos suficientes para afrontarlas. Decimos que es una reacción de adaptación porque en algunas ocasiones nos puede ser útil para ser más eficientes en la tarea que pretendemos realizar. Por ejemplo, un nivel de ansiedad moderado puede hacer que estudiemos más eficazmente, o que aprovechemos más el tiempo que tenemos de estudio. Su carácter anticipatorio convierte la ansiedad en funcional dada su utilidad biológico-adaptativa; por ejemplo, echamos a correr si nos encontramos en plena calle con un tigre. Sin embargo, se convierte en ansiedad clínica y por lo tanto en desadaptativa cuando se anticipa un peligro irreal o cuando el nivel de ansiedad es desproporcionado con respecto al grado de peligro real. Imaginemos que tenemos que ir a una entrevista de trabajo. Unos niveles normales de ansiedad van a hacer que nos arreglemos de forma adecuada para afrontarla y preparemos cómo contestar a ciertas preguntas típicas de las entrevistas. Sin embargo, si no nos importara nada, no realizaríamos ninguna de estas acciones que hacen que la entrevista pueda ir bien. O supongamos que tienes que presentar un trabajo en clase. Un cierto grado de ansiedad te ayudará a preparar con cuidado la presentación, incluso a ensayar en casa. Por el contrario, si el grado de ansiedad es muy alto, posiblemente pongas alguna excusa para no presentar el trabajo ese día o, si decides presentarlo, posiblemente no lo hagas tan bien como podrías haberlo hecho de no haber estado tan ansioso o ansiosa. Según lo dicho, podemos hablar de ansiedad normal y necesaria y de ansiedad desadaptativa e innecesaria. Esta última es más intensa, más frecuente y más persistente en cuanto a su duración que la ansiedad normal.

ANTE UNA SITUACIÓN DE EXAMEN:

Unos niveles NORMALES de ansiedad nos activan para estar preparados

NINGÚN nivel de ansiedad o activación puede no ayudarnos a superar la situación

ALTOS niveles de ansiedad nos incapacitan para afrontar la situación de forma adecuada

Hemos dicho que la ansiedad es una reacción emocional. Pues bien, esta reacción, al igual que otras reacciones emocionales como la rabia, la ira, el enfado, la alegría o la tristeza, se manifiesta mediante tres componentes; a saber, cognitivo, fisiológico y motor.

El componente *cognitivo* se relaciona con la propia experiencia interna. Tiene que ver con la evaluación subjetiva que hacemos de los estímulos que nos rodean. Esta manifestación cognitiva, y de acuerdo con Cano-Vindel y colaboradores (2011), puede ayudarnos a pensar más deprisa, a centrar la atención en el problema o a anticipar posibles escenarios. Ahora bien, cuando se trata de ansiedad desadaptativa, se nos manifiesta en forma de pensamientos normalmente de carácter negativo.

El componente *fisiológico* se corresponde con la respuesta que nuestro organismo manifiesta ante un estímulo que evaluamos como potencialmente peligroso. Normalmente, consiste en un incremento de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo, que puede reflejarse tanto en cambios externos (sudoración, dilatación pupilar, temblor, incremento de la tensión muscular, palidez facial, etc.) como internos (aceleración cardíaca, descenso de la salivación, aceleración respiratoria, etc.). Si estamos cruzando la calle y puede atropellarnos un coche, la afluencia de sangre a los músculos y la tensión de éstos nos ayudarán a correr deprisa para superar el peligro. Sin embargo, en una ansiedad desadaptativa estaremos tensando los músculos sin ninguna necesidad. Si esta ansiedad desadaptativa se repite con frecuencia, esa tensión muscular (que no nos sirve para nada puesto que no es real el peligro que anticipamos) puede acabar convirtiéndose en una dolencia física o algún otro trastorno psicofisiológico.

El componente *conductual* tiene que ver con la manifestación motora. Se trata del componente observable de la conducta, como la expresión facial, movimientos o posturas corporales y las respuestas instrumentales de escape/huida y evitación. Cuando la ansiedad es adaptativa, nos permitirá llevar a cabo una conducta más ágil y rápida. Sin embargo, si es desadaptativa puede producirse una respuesta inadecuada a la situación como no presentarse a un examen o tartamudear y tener bloqueos al exponer un trabajo en clase o no acudir a una fiesta a la que nos han invitado o no subir en avión... a pesar de que nos encantaría conocer Sudamérica.

En resumen

La ansiedad es una respuesta emocional ante situaciones realmente peligrosas (un tigre o un coche a gran velocidad) o ante falsas alarmas (un ruido al caerse un libro en casa pero que interpretamos como un ruido hecho por un ladrón, o la perspectiva de ir a una fiesta en la que anticipamos que todos nos van a criticar) y que se manifiesta a través de tres niveles de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor.

Bien, si así es como entendemos la ansiedad, **¿qué podemos decir de la ansiedad ante los exámenes?**

2. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

La ansiedad ante los exámenes es una reacción emocional que experimentamos ante situaciones que tienen que ver con la evaluación de nuestras habilidades o conocimientos.

Igual que la ansiedad general, esta emoción puede ser adaptativa, pues un mínimo de ansiedad facilitará que cojamos apuntes de un modo eficaz, que hagamos esquemas, que nos pongamos a estudiar con tiempo suficiente... Podemos decir que en este caso la ansiedad actúa como un impulso para nuestro comportamiento de preparación de exámenes. Es decir, nos motiva y nos ayuda a buscar las estrategias apropiadas para afrontar bien el estudio y el examen. Sin embargo, en este libro vamos a referirnos a la ansiedad ante exámenes desadaptativa, aunque realmente, cuando utilizamos el término «ansiedad ante los exámenes», lo hacemos para referirnos a la ansiedad desadaptativa. **¿Y cuándo es desadaptativa?** Pues cuando la ansiedad es tan grande que impide que nos concentremos al estudiar o que contestemos adecuadamente a las preguntas del examen a pesar de que dominemos totalmente la materia. Incluso impide que nos presentemos al examen o que nos concentremos en los siguientes por la preocupación que tenemos acerca de la calificación que puedan darnos en el que ya hemos hecho. O impide que podamos retomar nuestra vida normal hasta obtener todas las notas. Para que cualquiera de estas situaciones sea considerada algo problemático, debe ser mantenida en el tiempo y provocar un alto grado de sufrimiento en la persona.

Además, la ansiedad ante los exámenes, al igual que la ansiedad general, puede manifestarse a nivel cognitivo, motor y/o fisiológico.

A lo largo de la historia de la psicología se han realizado diversas definiciones del constructo ansiedad ante exámenes. La definición en la que se ha basado nuestro trabajo con los estudiantes que nos han pedido ayuda ha sido la que sigue a continuación y que es acorde con la definición que en su día presentó Spielberger. Entendemos ansiedad ante los exámenes como *«una reacción individual excesiva o desproporcionada, involuntaria, irracional, persistente, no adaptativa y dependiente del contexto. Esta reacción está compuesta por tres sistemas: el motor, el fisiológico y el cognitivo, que interactúan entre sí. A su vez, dicha respuesta está provocada por determinadas variables antecedentes que, o bien pueden ser estímulos externos, o bien respuestas del individuo que actúan como estímulos»* (véase figura 1.1).

El esquema que aparece en la figura 1.1 es una adaptación del utilizado por Bados (1990) para conceptualizar el problema de ansiedad a hablar en público.

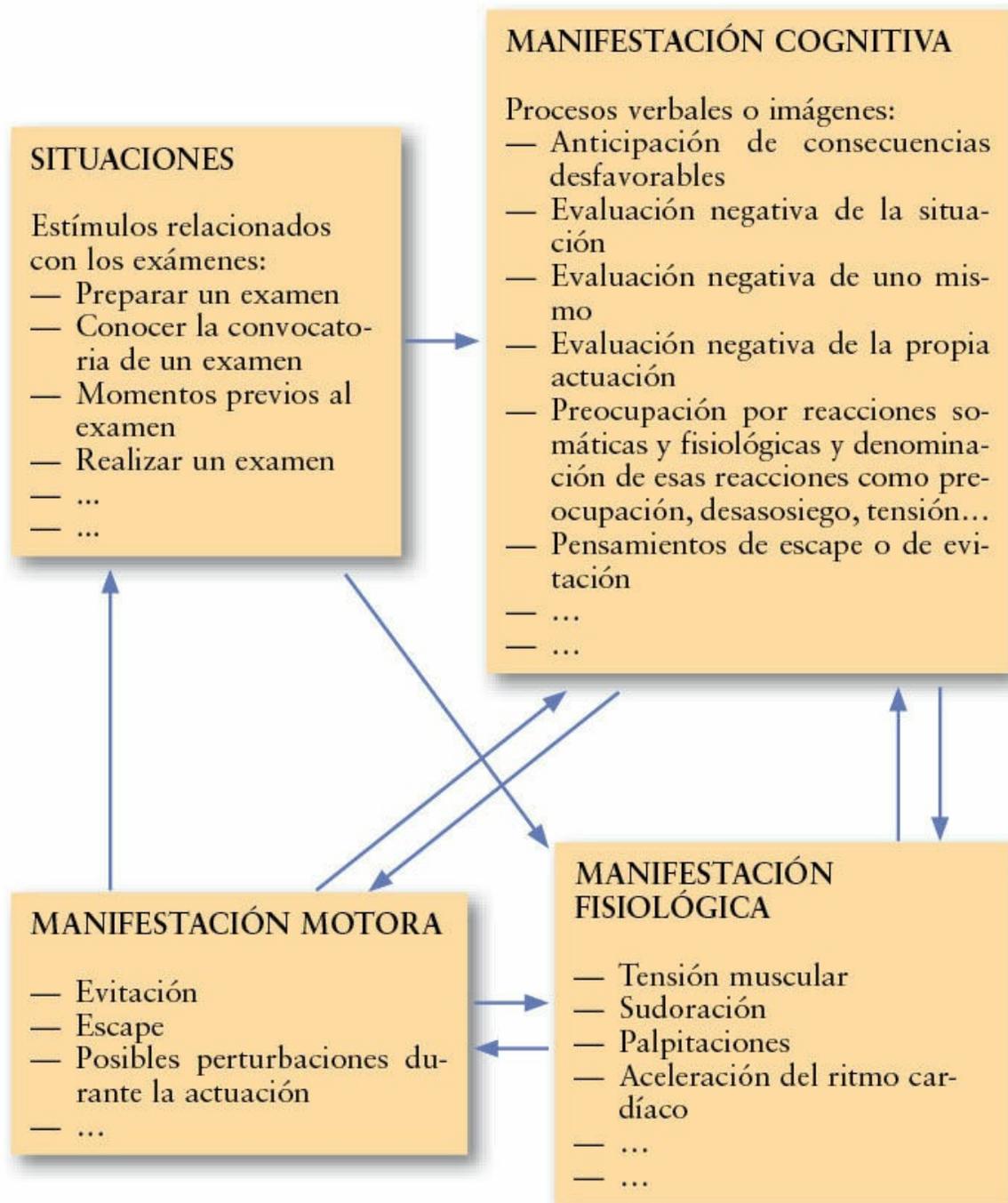


Figura 1.1. Variables antecedentes que pueden desencadenar la respuesta de ansiedad y conceptualización de la ansiedad ante los exámenes, compuesta por tres sistemas de respuestas: motor, fisiológico y cognitivo, los cuales interactúan entre sí.

Analicemos detenidamente este esquema. En primer lugar tenemos las «Situaciones», que son lo que llamamos variables antecedentes o estímulos que se relacionan con los exámenes y que pueden ser externos al individuo (asistir a una clase en la que el profesor

comenta las características del examen) o propioceptivos (pensar en el próximo examen). Estas situaciones o su anticipación provocan pensamientos y/o imágenes negativas de diversos tipos. Es decir, se da una respuesta cognitiva como:

1. Una anticipación de consecuencias desfavorables («No me va a dar tiempo», «No sé si presentarme porque voy a hacer el ridículo»).
2. Una evaluación negativa de la situación («Es una asignatura muy difícil», «No deberían existir los exámenes»).
3. Una evaluación negativa de uno mismo («Nunca seré capaz de aprobar», «Los demás lo saben y yo no»).
4. Evaluación negativa de la propia actuación («No me acuerdo de nada», «No me da tiempo a contestar»).
5. Una preocupación por reacciones somáticas («Se me está revolviendo el estómago», «El corazón me late muy deprisa»).
6. Pensamientos de escape o de evitación («Prefiero no entregar el examen», «Prefiero no hacerlo»).

Como vemos, la mayoría de estos pensamientos son *autorreferenciales negativos*, e implican: pensamientos negativos y dudas sobre uno mismo, sobre la propia competencia académica o la propia habilidad para hacer frente a las situaciones evaluativas desafiantes; preocupación por el fracaso; tendencia al perfeccionismo y al catastrofismo; baja autoestima; escasas expectativas y aspiraciones incluso en tareas en las que han tenido éxito; temor a defraudar a los padres...

Cuando estas manifestaciones cognitivas (pensamientos negativos) surgen en el momento de ponerse a estudiar, impiden que el individuo dedique toda su atención y todo el tiempo a la materia de estudio. De la misma manera, cuando surgen durante la realización del examen, provocan una división de la atención entre ellas mismas (manifestaciones cognitivas) y la tarea. De hecho se ha constatado que los estudiantes con altos niveles de ansiedad ante los exámenes utilizan sólo el 60% del tiempo disponible en el examen. Alrededor del 40% del tiempo restante lo emplean en actividades cognitivas no relacionadas con el examen. Esta interferencia cognitiva puede ser un factor clave en la reducción de la calidad o eficiencia del rendimiento.

Los estudiantes con altos niveles de ansiedad ante los exámenes utilizan sólo el 60% del tiempo disponible para realizar el examen

Estos pensamientos o procesos cognitivos denotan miedo al fracaso produciendo unas *manifestaciones fisiológicas o somáticas* como sudoración, sequedad de boca, tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca, vómitos, respiración dificultosa, entre otras, que redundan en un malestar general.

En este momento, el estudiante pone nombre (denominación cognitiva) a esas

sensaciones o activación; nombres como miedo, ansiedad, nerviosismo, preocupación, etc. Esta reacción de miedo interactúa con los pensamientos (procesos cognitivos), influyéndose mutuamente, además de interferir claramente en la tarea que el alumno esté llevando a cabo en ese momento.

Como hemos visto en la figura 1.1, también se dan *respuestas fisiológicas (manifestación fisiológica)*. En el cuadro sólo aparecen algunas, pero son muchas más las respuestas fisiológicas que aparecen cuando una persona tiene altos niveles de ansiedad ante los exámenes. Algunas de ellas son: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, dificultad para respirar, accesos de calor (sofocos), sudoración, escalofríos, manos frías, molestias digestivas, sequedad de boca, tensión muscular, hormigueo, dolor de cabeza, incremento de la glucosa en sangre, dilatación pupilar, aumento de la necesidad de miccionar y de la actividad del tracto intestinal, entre otras.

Cuando nuestro cerebro percibe un peligro real o imaginario, automáticamente se pone en marcha el sistema de alarma, es decir, se activa una parte del sistema nervioso que provoca diversos cambios fisiológicos, con los que el organismo se prepara para afrontar el peligro. Estas manifestaciones fisiológicas ayudaron a nuestros antepasados a hacer frente a las amenazas en su ambiente físico a través de las reacciones de ataque o huida.

Sin embargo, en las situaciones sociales evaluativas a las que nos enfrentamos en la sociedad moderna pueden no ser ya funcionales o adaptativas. De hecho, puede ser bastante disfuncional y debilitante que un estudiante experimente una intensa activación autonómica mientras está sentado durante tres horas realizando un examen o mientras lo estudia.



NOTA: Imagen extraída de <http://www.pasaralaunacional.com/2010/09/consejos-y-tips-examenes-icfes-saber.html>

Veamos algunos ejemplos de cómo estas reacciones fisiológicas facilitaban la tarea de ataque o de huida a nuestros antepasados.

En una situación de peligro real:

1. *El cuerpo libera adrenalina y noradrenalina.* Esta descarga ayuda a dar una respuesta de lucha o de huida, pero también produce una sensación de nerviosismo e inquietud.

2. *Aumenta la frecuencia y la fuerza de los latidos del corazón.* De este modo los músculos disponen de más sangre, con lo que resultaría más fácil atacar o huir. Pero esta respuesta es superior a la que necesitamos para estudiar o realizar un examen.

3. *Se respira más cantidad de aire y más deprisa, preparando al cuerpo para la lucha o la huida.* Pero ocurre también que la hiperventilación hace que se tenga más oxígeno en la sangre y que se noten ciertas sensaciones internas no del todo agradables, como mareo.

4. *La sangre se concentra en las áreas del cuerpo donde podría ser más necesaria en una situación de peligro.* Por tanto, queda menos sangre en otras zonas (manos), y sentimos hormigueo, temblor, etc.

5. *Las pupilas se dilatan, con lo que se está más preparado para detectar cualquier estímulo que pudiera ser peligroso.* Sin embargo, esto provoca que se perciban las cosas de forma extraña, borrosas, con lo que la persona puede pensar que se está volviendo loca.

Este tipo de respuestas son interpretadas por la persona que tiene ansiedad como indicadores de que le va a pasar algo horrible.

Las respuestas cognitivas y fisiológicas conducen a la respuesta motora en forma de evitación, escape u otras conductas

Hay situaciones en las que el individuo no puede decir si se produce antes la manifestación fisiológica o la cognitiva. Hay ocasiones e individuos que las sufren al mismo tiempo, otros que experimentan antes las fisiológicas y luego las cognitivas y finalmente otros, como en el caso indicado anteriormente, que sienten antes la cognitiva y después la fisiológica. Incluso personas que manifiestan ambos tipos de respuestas pero en proporciones diferentes. Es decir, algunos individuos incrementan mucho más las manifestaciones fisiológica negativas que las cognitivas, y otros al contrario. Éste es un aspecto que difiere de persona a persona.

Por último, estas respuestas (cognitiva y fisiológica) a la situación de examen conducen a la *respuesta motora*. Algunas de estas respuestas motoras son:

- a) Evitación: el estudiante no se presenta al examen.
- b) Escape: el estudiante se presenta pero entrega el examen en blanco.
- c) Perturbaciones durante la actuación, como no rendir durante el tiempo de estudio o realizar el examen por debajo de las posibilidades reales, temblor de manos, etc.

- d) Temblor en la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
- e) Desarrollo de tics en personas que no los tienen e incremento en quienes ya los padecen.
- f) Fumar, comer o beber en exceso, incremento del consumo de cafeína, tranquilizantes o sustancias psicoactivas.
- g) Intranquilidad motora que se manifiesta en rascarse, tocarse mucho el pelo...
- h) Hiperactividad.
- i) Lloros, sin causa aparente, tanto en el momento del examen como cuando se está estudiando.

Las conductas de evitación y escape contribuyen al mantenimiento de la respuesta de ansiedad

Las reacciones motoras, especialmente la respuesta de evitación y escape, contribuyen al mantenimiento de la respuesta de ansiedad porque, al no presentarnos al examen o al salirnos de él, sentimos alivio momentáneamente. Es decir, en ese instante se reduce la ansiedad a pesar de que luego vuelva a aparecer. Este fenómeno se conoce en psicología como «proceso de reforzamiento negativo». Con el término «reforzamiento» nos referimos al incremento de la probabilidad de una respuesta cuando a dicha respuesta le sigue un acontecimiento concreto. Y el «reforzamiento negativo» se produce cuando ese acontecimiento consiste en el cese de algo molesto para el individuo. Por el contrario, hablamos de «reforzamiento positivo» cuando dicha consecuencia es agradable para la persona. Por ejemplo, cuando sonreímos a alguien y ese alguien nos responde con otra sonrisa, incrementamos la probabilidad de que la próxima vez que veamos a esa persona le sonriamos, pues anticipamos una consecuencia agradable, es decir, anticipamos un reforzador positivo. Por lo tanto, se da un proceso de reforzamiento positivo. Un ejemplo de reforzamiento negativo sería el caso de Roberto, un niño de 4 años que no para de protestar y llorar cuando su mamá le pone espinacas para comer y que consigue con ello que su madre le cambie el plato de espinacas por otro de macarrones (su plato favorito). De esta forma la mamá de Roberto está reforzando negativamente la conducta de no comer espinacas. En el caso que nos ocupa, la ansiedad ante exámenes, la respuesta de escape o evitación facilita un proceso de reforzamiento negativo dado que sentimos alivio al huir de la situación ansiógena. Además, ese alivio es inmediato, por lo que tiene una mayor influencia en nuestra conducta. Ese proceso de reforzamiento negativo incrementa la probabilidad de que se repita la conducta de evitación o escape. Finalmente, se forma un bucle de mantenimiento junto con las otras manifestaciones de ansiedad, interactuando todas entre sí: respuesta cognitiva, fisiológica y motora.

Veamos en la tabla 1.1 esta descripción que hemos hecho de la ansiedad ante los exámenes en el grupo de alumnos presentados anteriormente.

Tabla 1.1. *Descripción de la ansiedad ante los exámenes presentada en los tres niveles*

de respuesta para los cinco alumnos

Alumno	Situación	Respuesta cognitiva	Respuesta fisiológica	Respuesta motora
LUISA	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se acercan los exámenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Siento que voy a volver a fracasar • Siento mucho agobio 	<ul style="list-style-type: none"> • Nudo en el estómago, incremento del ritmo cardíaco • Jaquecas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lloro • Me muerdo las uñas y los pellejos de alrededor • Tics nerviosos que me aumentan el nerviosismo • Inactividad
MARÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se aproximan los exámenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Agobios • Veo todo de color negro • Veo todos los aspectos de la vida más negativos • Me cuesta mucho asimilar la información que estudio porque me quedo bloqueada 	<ul style="list-style-type: none"> • Mareos • Golpes de calor, aceleración del ritmo cardíaco • Me cuesta respirar • Vómitos • Fuertes dolores de cabeza... 	<ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento • Ganas de llorar • Bloqueo
MARCOS	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando me pongo a estudiar • En el examen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pienso que voy a suspender • Gran decepción conmigo mismo • No me concentro 	<ul style="list-style-type: none"> • Vómitos • Erupciones • Diarreas 	<ul style="list-style-type: none"> • Si puedo, evito el examen • Duermo mal • Lloro por cualquier cosa, estoy irritable • No como o como muchísimo • Quiero irme • Insomnio • Bastantes tics • Dejo cosas sin estudiar para justificar mi suspenso
LINDA	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando estoy en clase haciendo el examen • Cuando veo las notas 	<ul style="list-style-type: none"> • Siento que por muchas horas que estudie, voy a suspender • Pienso que no valgo, que no tengo capacidad • Siento una gran frustración 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de apetito • Empiezo a sudar • Tengo taquicardia 	<ul style="list-style-type: none"> • Hiperactividad durante el día • No puedo dormir, me despierto muchas veces • Me quedo en blanco o no soy capaz de expresar lo que

				<ul style="list-style-type: none"> he aprendido • Suelo llorar • Termino aislándome y no me apetece ver a nadie
YOLANDA	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se acercan los exámenes • Cuando el profesor hace comentarios acerca del próximo examen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de inutilidad • Culpabilidad • No poder llegar a donde me propuse • Falta de autocontrol • Haber perdido el tiempo (aunque realmente «me digan» que lo he aprovechado) • Verlo todo negativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Me duelen las rodillas • Noto tensión en todo el cuerpo (especialmente en extremidades) • Tengo dolor y pinchazos en la boca del estómago (muy fuertes), problemas digestivos • Tensión en la mandíbula • Dolor al morder 	<ul style="list-style-type: none"> • Lloro • Descargo mi malhumor con las personas a quienes más quiero

Nos parece que con los ejemplos de nuestros cinco alumnos reales te habrá quedado muy claro cómo se genera y se manifiesta la ansiedad ante los exámenes. Pero puede que en este momento te estés preguntando **por qué te sucede esto**.

Te avanzamos que para solucionar el problema no necesitas conocer la razón a toda costa, es decir, no tienes que saber qué motivo ha hecho que un día comencases a sentirte mal en situaciones relacionadas con los exámenes. Lo que realmente importa es aprender cómo romper ese círculo que se conforma entre manifestaciones fisiológicas, cognitivas y motoras.

Pero por si tienes mucha curiosidad, vamos a darte a continuación alguna información al respecto.

Puede que algunas personas hayan tenido una experiencia anterior de bloqueo en algún examen o hayan sido incapaces de recordar datos estudiados para el examen. Si sólo centramos nuestra atención en la situación anterior en que nos bloqueamos y no nos fijamos en las veces en que hemos tenido éxito, puede ocurrir que anticipemos un nuevo bloqueo en el próximo examen, lo que nos hace sentirnos nerviosos y temerosos.

A veces incluso no hace falta que el individuo en cuestión haya experimentado ese bloqueo. Basta sólo con que nos lo cuente un amigo y adquiramos la respuesta de ansiedad por un proceso al que los psicólogos llamamos «aprendizaje vicario». Este tipo de aprendizaje consiste en que una persona adquiere comportamientos o emociones observando a alguien que emite ese comportamiento o nos transmite esa emoción.

Éstas son algunas de las razones que pueden llevar a alguien a sentir ansiedad ante los exámenes. Pero todo ello no sería posible sin un campo de cultivo abonado. **¿A qué nos referimos con ello?** Veámoslo detenidamente.

Lo importante es aprender cómo romper el círculo que se conforma entre las manifestaciones fisiológicas, cognitivas y motoras

A lo largo de nuestra infancia, bien por experiencia propia, bien por información que recibimos de personas influyentes en nosotros, como son los padres, maestros, etc., se van conformando en nuestra mente una serie de esquemas o concepciones acerca de cómo debe ser el mundo, de cómo deben ser o comportarse quienes nos rodean y de cómo debemos ser nosotros. Por ejemplo, puede que mis padres den muchísima importancia a los resultados en los exámenes y que yo sienta que me valoran en función de mis notas en el colegio y no de mis valores como persona. Esto contribuirá a que a lo largo de mi vida dé mucha importancia a las calificaciones. Puede que también aprenda durante mi infancia que en la vida siempre hay que tener éxito. Por lo tanto, cualquier tarea que emprenda se sustenta en la idea de que si no tengo éxito todo irá mal.

Éstos sólo son unos breves ejemplos de cómo puede ir conformándose nuestro modo de ver la vida.

Cuando somos mayores, intentamos acomodar nuestra experiencia a esos esquemas. Para hacerlo solemos cometer lo que Beck llama errores lógicos o distorsiones cognitivas, con los que pretendemos, incluso sin darnos cuenta, acomodar nuestra experiencia a esos esquemas. Es decir, procesamos la información de modo que se acomode a nuestras creencias o esquemas.

Así, si uno de mis esquemas es que tengo que ser perfecto en todo lo que haga puesto que mi valía depende del éxito y no de mis virtudes como persona, sacar un 7 en un examen y no un 10 hará que me sienta fracasado, y no digamos nada si lo que saco es un 4. Es decir, cometo un error lógico según el cual no existen medias tintas. Existe el blanco radiante o el negro tizón, pero para mí no existe el gris, o el gris oscuro, o el blanco sucio... Esto hace que cuando me pongo a estudiar, la idea de que no vaya a sacar un 10 me provoque malestar, manifestado en forma de respuestas fisiológicas como tensión, y/o respuestas cognitivas (con pensamientos del tipo «*Voy a fracasar*»), lo que me lleva a estudiar peor o a hacer mal el examen.

Son varias las distorsiones cognitivas que podemos llevar a cabo. Las más señaladas son las siguientes:

1. **Personalización:** La persona se siente completamente responsable de acontecimientos en los que apenas ha participado o incluso en los que no ha intervenido en absoluto. Otro ejemplo de personalización es cuando la persona cree que todo lo que ocurre a su alrededor tiene que ver con ella. Por ejemplo, me cruzo con mi profesor varios días después de hacer el examen. El profesor me saluda muy serio. En este momento comienzo a sentirme mal. Si indago qué he pensado justo antes de sentirme mal, posiblemente descubra que me he dicho a mí mismo que el profesor me ha saludado serio porque ya ha corregido mi examen y lo he hecho fatal. Estoy atribuyendo el

comportamiento del profesor al resultado de mi examen. Posiblemente esté más en lo cierto si me digo que puede que le pase algo o que vaya pensando en cualquier otra cosa que no tenga que ver conmigo.

2. **Abstracción selectiva o filtraje:** La persona centra su atención en los aspectos negativos o inadecuados, acordes con sus esquemas, e ignora o apenas tiene en cuenta el resto de la información. Por ejemplo, *a pesar de las muy buenas calificaciones que he recibido a lo largo de mi carrera, sólo doy importancia a aquella vez que suspendí un examen. Por supuesto, si me fijo en los buenos resultados me sentiré mejor que si reparo sólo y selectivamente en el suspenso.*

3. **Sobregeneralización:** Consiste en sacar conclusiones generales a partir de un detalle específico y conectado a una situación concreta. Este tipo de generalizaciones se aplica al desempeño personal (pienso «*Soy un desastre*» cuando he suspendido una asignatura) o a cómo discurren el mundo y el futuro («*Nunca acabaré la carrera*»).

4. **Maximización y minimización:** Consiste en magnificar los propios errores y los éxitos de los demás y minimizar los propios éxitos y los errores de los otros. Por ejemplo, *Ana ha sacado un 10 y yo un 8, luego soy mucho peor que ella. (Eso sí, no me fijo en las veces que yo he sacado más calificación que Ana).*

5. **Pensamiento dicotómico o pensamiento «todo o nada» o polarizado:** Consiste en ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas, sin reconocer que estos conceptos son sólo dos extremos de un continuo. Está muy relacionado con la abstracción selectiva. Por ejemplo, pensamientos del tipo «*Si no consigo que la presentación del trabajo quede perfecta, no habrá servido para nada el esfuerzo y todo será un desastre*».

La ansiedad ante los exámenes RACIONAL se produce cuando no poseemos adecuadas habilidades de estudio ni de autocontrol y, por lo tanto, no sabemos estudiar bien

6. **Razonamiento emocional:** Se refiere a la suposición, por parte de las personas, de que sus emociones negativas reflejan necesariamente cómo son las cosas: «*Lo siento así, por consiguiente tiene que ser verdad*», «*Me siento incompetente, luego soy incompetente*».

7. **Afirmaciones tipo «debería», «tengo que»:** Dirigirme a mí mismo expresiones como «*Tengo que aprobar*» me produce mayor tensión que decirme «*Me gustará aprobar, por lo tanto voy a hacer todo lo que pueda*». Las exigencias absolutistas sólo nos producen malestar.

8. **Inferencia arbitraria:** Consiste en dar por hechas determinadas suposiciones, aunque no exista evidencia para ello. Existen dos muy frecuentes:

- Adivinación del pensamiento: «*Seguro que piensa que soy un desastre*».
- Adivinación del futuro, esperando que las cosas salgan mal sin permitirse la posibilidad de que sean neutras o positivas: «*Voy a suspender*», «*Sé que cuando*

exponga el trabajo, haré el ridículo».

9. Designación global o etiquetación: Consiste en utilizar «etiquetas» peyorativas para describirse a sí mismo en lugar de juzgar los hechos o cualidades objetivamente y con exactitud. Por ejemplo, «*Soy un inútil*» en lugar de «*he cometido un error pero otras muchas veces no lo cometo*».

Sufrimos ansiedad ante los exámenes IRRACIONAL cuando sí poseemos adecuadas habilidades de estudio y de autocontrol y aun así nos ponemos muy nerviosos rindiendo por debajo de lo esperado

Este tipo de distorsiones son las que suele cometer la persona que tiene ansiedad ante exámenes. Y son las culpables de que aparezcan esas manifestaciones cognitivas que vimos más arriba, con expresiones como: «*Seguro que suspendo otra vez*», «*No voy a poder acabar mis estudios*», «*Voy a fracasar*», «*Seguro que cuando llegue al examen me quedo en blanco, me tendré que ir*», «*Soy un inútil porque no apruebo nada*», «*Soy peor que los demás*».

En el segundo capítulo del libro veremos cómo corregir estas distorsiones. Aprenderemos cómo suprimir este tipo de pensamientos que interfiere negativamente con nuestra ejecución, ya sea de estudio o de realización de un examen, y en definitiva con nuestro rendimiento.

La ansiedad ante los exámenes desadaptativa puede ser racional o irracional. Es muy importante esta distinción porque, como veremos en el segundo capítulo del libro, tiene implicaciones a la hora de decidir qué estrategias elegir para solucionar el problema.

De acuerdo con Wolpe, decimos que un problema de ansiedad es racional cuando no poseemos las habilidades necesarias para llevar a cabo una tarea con éxito. Por ejemplo, es racional la ansiedad de un conductor novato que dos días después de obtener el carné de conducir tenga que viajar por una carretera de montaña con niebla. En la situación de exámenes es racional la ansiedad de una persona que no sabe estudiar, es decir, que no posee en su repertorio conductual habilidades de estudio y/o que carece de habilidades de autocontrol de su conducta de estudio. Es racional que se sienta mal ante la perspectiva de un examen.

Sin embargo, hablamos de ansiedad irracional en aquellos casos en que la persona posee en su repertorio conductual habilidades de estudio y habilidades de autocontrol de su conducta de estudio. Es decir, estudia y sabe estudiar, pero luego se siente mal ante la perspectiva del examen y por lo tanto rinde menos de lo que cabría esperar por lo preparado que lo lleva. En el caso del conductor, presentaría un problema de ansiedad irracional cuando, tras diez años conduciendo en condiciones extremas, a partir de un día concreto se siente mal cuando se pone ante el volante o cuando anticipa que va a tener que conducir.

Son varios los autores que han hablado de esta distinción entre ansiedad racional e irracional.

A continuación presentamos la caracterización que uno de los investigadores que más han trabajado en el tema realizó hace algunos años. Se trata de Naveh-Benjamin, que en 1991, en una de sus publicaciones, vino a decir lo siguiente:

a) «Por una parte tenemos a estudiantes con alta ansiedad ante los exámenes con buenas habilidades de estudio. Probablemente este estudiante no tendrá problemas ni en la codificación ni en la organización de la materia de estudio. Es decir, no tendrá problemas para aprender la materia de cualquier asignatura». Y entonces, **¿por qué no rinde adecuadamente, o incluso suspende?** Muy fácil, la razón de ese déficit en el rendimiento está relacionada con problemas en la recuperación del material aprendido en la situación de examen. Esto se debe a la preocupación sobre su habilidad y sobre su rendimiento, o lo que los psicólogos denominamos *pensamientos interfirientes*. Dicho de otro modo, estos pensamientos de preocupación interfieren en la adecuada recuperación del material necesario para un buen rendimiento del examen. Esta preocupación absorbe gran parte de la capacidad de procesamiento de la información, dejando una cantidad reducida para resolver el examen. ¿Entonces qué pasa? Pues que el alumno sufre lo que nosotros denominamos ansiedad irracional ante los exámenes.

En resumen

En este caso el alumno sabe estudiar y lo hace convenientemente, pero se siente mal ante situaciones reales o imaginadas, presentes, anticipadas o recordadas que tengan que ver con los exámenes. Y en la situación de examen, a pesar de prepararse adecuadamente para ella, sufre un miedo debilitante que tiene como consecuencia una ejecución académica inferior a la óptima, o incluso la puesta en escena de conductas de evitación.

b) «Por otra parte, están los estudiantes con alta ansiedad ante los exámenes pero con inadecuadas habilidades de estudio y, por lo tanto, con problemas en el almacenamiento y organización de la materia de estudio. Estos estudiantes no codifican ni organizan de forma adecuada la información que están estudiando, por lo que el déficit en la realización del examen se debe a que las demandas o exigencias de la tarea son demasiado elevadas en relación con su capacidad cognitiva». En este caso el estudiante sufre lo que nosotros denominamos *ansiedad racional ante los exámenes*. Es decir, la causa de su inadecuado rendimiento es el déficit en la codificación y organización. En otras palabras, son unas insuficientes habilidades de estudio y/o un incorrecto autocontrol ante el estudio lo que hace que no lleve bien preparada la materia sobre la que va a ser examinado.

Esta diferenciación entre tipos de estudiantes y por lo tanto tipos de ansiedad es la razón por la que planteamos en este libro dos tipos de intervención. Si después de leer

estas líneas crees que presentas ansiedad irracional ante los exámenes, tendrás que centrarte en las técnicas de control de respuesta fisiológica y cognitiva que exponemos en el segundo capítulo de este libro. Y si crees que tu problema es de ansiedad racional, tendrás que añadir a estas dos estrategias el programa de técnicas de estudio y de habilidades de autocontrol en el estudio.

2

¿CÓMO VENCER LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?



Armas para vencer la ansiedad

Hemos visto que tus problemas de ansiedad ante los exámenes pueden ser racionales o irracionales. Veamos en primer lugar qué puedes hacer cuando tus problemas son de ansiedad irracional y en segundo lugar cómo puedes ayudarte para vencer tus problemas de ansiedad racional.

1. ¿CÓMO PUEDES CONTROLAR TU ANSIEDAD IRRACIONAL?

Cuando tu ansiedad ante los exámenes es irracional, sólo necesitas aprender a utilizar dos armas importantes. Una de ellas trata directamente la manifestación fisiológica y la otra va directamente orientada a la manifestación cognitiva.

Como hemos señalado anteriormente, al haber una interrelación entre ambas, las manifestaciones fisiológicas pueden beneficiarse del arma dirigida a modificar la manifestación cognitiva y al revés.

Veamos qué puedes hacer para tratar directamente la manifestación fisiológica.

1.1. Control de la respuesta fisiológica

En psicología se han dado a conocer muchas técnicas de control de respuestas fisiológicas. Las más utilizadas son las técnicas de relajación y las de respiración.

Nosotros vamos a enseñarte una de las técnicas de relajación más frecuentemente utilizada con nuestros pacientes. Se trata de la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Desde la propuesta de Jacobson, diversos terapeutas han elaborado versiones más breves que la original.

La que proponemos a continuación está basada en Wolpe y Lazarus (1966). Nos gusta porque hemos comprobado, al enseñarla a diversos tipos de personas, de diferentes edades y niveles culturales, que la aprenden fácilmente.

1.1.1. Entrenamiento en relajación progresiva

Para llevar a cabo las sesiones de aprendizaje de relajación debes buscar un lugar tranquilo, sin ruidos; no es preciso que sea un lugar insonorizado, simplemente un ambiente tranquilo; con luz tenue, aunque tampoco busques una total oscuridad, y con

una temperatura agradable, unos 18-20 grados. Al principio practica con ropa holgada y adopta una postura cómoda. En cuanto a la posición de relajación que debes adoptar, puedes elegir entre estar tumbado boca arriba con las piernas ligeramente separadas, estar sentado en un cómodo sillón apoyando tus brazos en los reposabrazos y tu cabeza en el reposacabezas o simplemente colocarte en una silla con la condición de que los pies queden apoyados en el suelo y las manos sobre tus muslos. También es conveniente que estés con los ojos cerrados.

El AMBIENTE para aprender a relajarte debe ser tranquilo, con luz tenue y temperatura agradable

El aprendizaje de la relajación pasa por diferentes fases.

Primera fase:

En una primera fase debes tensar y soltar algunos grupos de músculos. La condición que debes cumplir es tensar durante unos cinco segundos y soltar durante 45-60 segundos. Las razones por las que tienes que tensar y soltar son básicamente dos. Una de ellas es que al tensar y soltar intencionadamente un grupo de músculos, si diriges tu atención a las sensaciones que se producen en tu cuerpo, podrás aprender fácilmente a identificar en tu vida cotidiana cuándo los tienes tensos. Esto servirá de indicador para que los relajes. Otra razón para que tenses y posteriormente sueltes es que al hacerlo te resultará más fácil alcanzar el máximo grado de relajación de los músculos. Imagina que se trata de un péndulo que quieres que vaya lo máximo posible hacia la izquierda. Si primero lo llevas hacia la derecha y desde ahí lo empujas hacia la izquierda, irá más lejos que si lo empujas desde el centro. Esto es lo que pasa con los músculos: que llegarán más fácilmente a un nivel máximo de relajación si previamente se llevan al extremo opuesto. Esto es muy útil para la fase de aprendizaje.

Los grupos de músculos que debes tensar y soltar para relajar en esta fase son los siguientes:

1. **Brazo derecho.** Para ello estira el brazo, poniéndolo rígido con el puño. Debes sentir la tensión en la mano, el antebrazo y el brazo. ¡Ojo!: no tenses otros músculos como por ejemplo el cuello. En este momento se trata sólo de tensar el brazo derecho (véase la figura 2.1). Transcurridos unos cinco segundos, deja caer el brazo e intenta relajarlo lo máximo posible durante unos cuarenta y cinco a sesenta segundos.



Figura 2.1. Ejemplo de tensión de los músculos del brazo.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relax/progresiva2.htm> y adaptada por los autores.)

2. **Brazo izquierdo.** Haz lo mismo que con el derecho.

3. **Frente.** Frunce la frente todo lo que puedas subiendo las cejas hacia arriba fuertemente (véase la figura 2.2) y después de unos cinco segundos relájala durante 45-60 segundos.

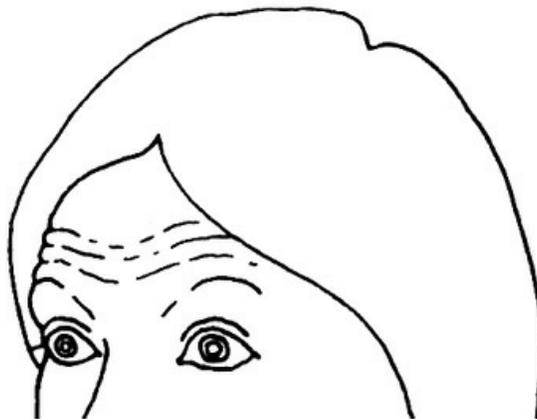


Figura 2.2. Ejemplo de tensión de los músculos de la frente.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relax/progresiva2.htm> y adaptada por los autores.)

4. **Ojos.** Cierra los ojos y apriétalos fuertemente (véase la figura 2.3)... Y relaja.



Figura 2.3. Ejemplo de tensión de los músculos de los ojos.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/progresiva2.htm> y adaptada por los autores.)

5. **Mandíbula.** Con la boca ligeramente abierta y llevando las comisuras hacia atrás como si esbozases una sonrisa forzada, imagina que quieres juntar los dientes pero no puedes (véase la figura figura 2.4). Posteriormente relaja.

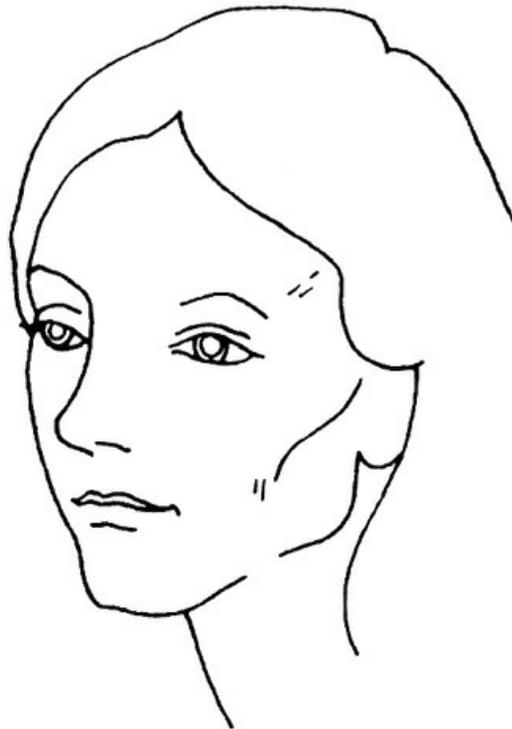


Figura 2.4. Ejemplo de tensión de los músculos de la mandíbula.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/progresiva2.htm> y adaptada por los autores.)

6. **Cuello y hombros.** Empuja los hombros hacia arriba como si quisieses tocar con ellos tus orejas, poniendo el cuello lo más tenso posible (véase la figura 2.5). Y relaja.

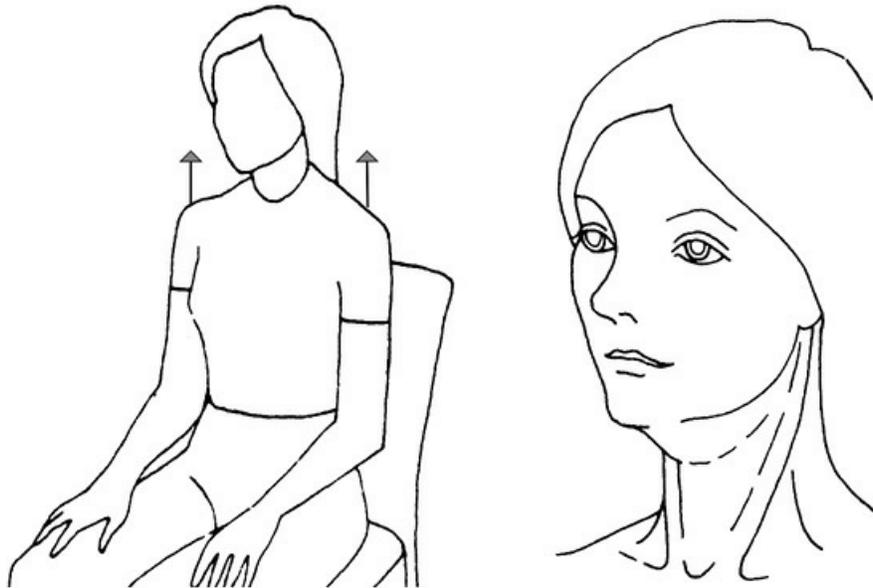


Figura 2.5. Ejemplo de tensión de los músculos del cuello y hombros.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relax/progresiva2.htm> y adaptada por los autores.)

7. **Abdomen.** Inspira y mete el estómago como si quisieras tocar la espina dorsal (véase la figura 2.6). Suelta el aire y relaja.

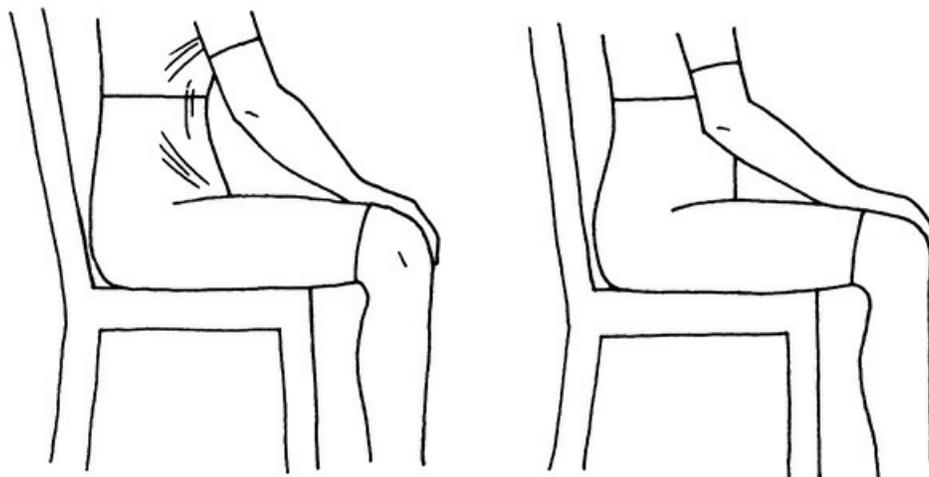


Figura 2.6. Ejemplo de tensión de los músculos del abdomen.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relax/progresiva2.htm> y adaptada por los autores.)

8. **Pierna derecha.** Levanta ligeramente la pierna extendida e inclina el pie hacia arriba como si quisieses tocar con él tu rodilla (véase la figura 2.7). Después relaja.



Figura 2.7. Ejemplo de tensión de los músculos de la pierna derecha.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relax/progresiva2.htm> y adaptada por los autores.)

9. **Pierna izquierda.** Haz lo mismo que para la pierna derecha.

Recuerda

La condición que debes cumplir es tensar durante unos 5 segundos y soltar para relajar durante 45-60 segundos cada uno de estos nueve grupos musculares.

Una vez que has tensado y relajado los nueve grupos de músculos, sigue con los ojos cerrados y cuenta despacio de uno a diez, imaginando que cada número que dices es una señal para conseguir un grado de relajación cada vez mayor. Al tiempo que cuentas para ti, repasa los grupos de músculos a fin de relajarlos aún más.

Después de contar hasta diez, y aprovechando que en este momento tu respiración será pausada y tranquila, cada vez que espire di para ti mismo «calma» durante unas cuantas respiraciones. Estas respiraciones las denominamos «profundas», y te explicamos con más detalle en qué consisten: inspira profundamente durante unos segundos (o lo que es lo mismo coge aire por la nariz), mantén el aire durante unos segundos y a continuación espira (suelta el aire) muy lentamente diciéndote mentalmente «calma» o cualquier otra palabra que te infunda tranquilidad, como «relax», «paz»...

Finalmente, abre los ojos e incorpórate lentamente.

Te indicamos a continuación algunas consideraciones acerca de la técnica que acabas de leer.

a) Aprender a relajarse es igual que aprender cualquier otro tipo de habilidad, como

jugar al tenis, montar en bici... Esto implica que es muy importante practicar de forma continuada y sistemática. Por ejemplo, comienza practicando dos veces al día durante cinco o seis días a la semana. No te alarmes, conforme vayas avanzando, podrás pasar a practicar una sola vez al día. Pero no olvides que cuanto más se practique una habilidad, más fácilmente se aprende. No hay magia en el procedimiento. Se trata de adquirir y dominar una habilidad que te será muy útil en muchos momentos de tu vida, no sólo en situación de examen.

b) Siempre debes tensar y soltar los músculos en el mismo orden. Así podrás automatizarlo más fácilmente. Si observas, te darás cuenta de que el orden que te hemos indicado es similar al que seguiríamos si poniendo los brazos hacia arriba comenzásemos a tensar y soltar desde un extremo del cuerpo hacia el extremo opuesto. Vamos bajando por diferentes partes del cuerpo: brazo derecho, brazo izquierdo, frente, ojos, boca, cuello y hombros, estómago, pierna derecha y pierna izquierda. Si eres zurdo, comienza por el brazo izquierdo y sigue por el derecho, y haz lo mismo con las piernas.

c) No practiques mientras estés haciendo la digestión pues ésta interfiere con el proceso de relajación.

d) Es posible que mientras estés realizando el ejercicio te distraigas. No te preocupes, no estás haciéndolo mal. Lo único que tienes que hacer es intentar volver a concentrarte en las sensaciones que se producen en tu cuerpo.

e) Te servirá de ayuda hacer un autorregistro del grado de tensión que tienes antes y después de cada práctica. Con este fin puedes utilizar una escala que los psicólogos conocemos como USA (Unidad Subjetiva de Ansiedad). Para ello imagina el máximo grado de tensión que pudieses experimentar y asigna USAs = 100, y el mínimo grado de tensión, al que asignarás una puntuación de USAs = 0. Ya tienes una escala de 0 a 100 USAs. Ahora tu tarea consiste en asignar una puntuación USAs a tu nivel de tensión en un momento concreto, por ejemplo, antes y después de una práctica de relajación. Esto te servirá para hacerte consciente de cómo te ayuda la técnica y de cómo poco a poco vas mejorando. No te preocupes acerca de lo acertado de tu puntuación. Piensa que es una unidad subjetiva. Es decir, tu puntuación de 60 USAs no tiene que coincidir con la puntuación 60 de otra persona. Es tu escala particular, y es la que debes utilizar.

Pero el autorregistro necesita un paso más. Una vez puntuado tu nivel de tensión, debes plasmarlo en una tabla. Puedes construir la que mejor te parezca, pero te damos alguna pista con el ejemplo de la tabla 2.1.

Tabla 2.1. *Ejemplo de autorregistro para el entrenamiento en relajación* ([Descargar o imprimir](#))

Fecha	Hora	USAs PRE	USAs POST	Incidencia
Lunes, 3 de	10	70	25	Mientras estaba relajándome, llegó mi hermana

marzo				hablando alto.
Lunes, 3 de marzo	18	70	20	_____
Martes, 4 de marzo	9,30	50	20	

Segunda fase:

Una vez que hayas aprendido a relajarte tensando y soltando estos nueve grupos de músculos, pasamos a la siguiente fase.

Esta segunda fase consiste en hacer lo mismo que en la primera pero juntando algunos de los grupos de músculos que anteriormente hemos trabajado de modo separado. Los grupos resultantes son los siguientes:

1. **Los dos brazos.** Haz lo mismo que antes pero con los dos brazos a la vez.
2. **La cara.** Junta los tres ejercicios anteriores. Es decir, frunce la frente, aprieta los ojos y lleva las comisuras de los labios hacia atrás, intentando juntar los dientes pero imaginando que algo impide juntarlos.
3. **Cuello, tronco y hombros.** Inspira y mete el estómago hacia dentro al tiempo que subes los hombros hacia tus orejas.
4. **Piernas.** Haz lo mismo que en la fase anterior pero con las dos piernas a la vez.

¡Recuerda de nuevo!

La condición que debes cumplir es: en posición de relajación y con los ojos cerrados, tensar durante unos 5 segundos y soltar para relajar durante 45-60 segundos cada uno de estos cuatro grupos musculares.

Tras haber tensado y relajado estos cuatro grupos de músculos, continúa la sesión del mismo modo que hiciste cuando tensaste y relajaste los nueve grupos. Es decir, al finalizar esta segunda sesión, cuenta hasta diez despacio imaginando que cada número que dices es una señal para conseguir un grado de relajación cada vez mayor y aprovecha para repasar los grupos de músculos a fin de relajarlos más. Cuando hayas acabado, lleva a cabo varias respiraciones profundas; recuerda que consisten en decir para ti mismo «calma» al expulsar el aire en cada ciclo de inspiración y espiración.

En este punto queremos llamar la atención sobre algo que puede suceder. Es posible que el primer día que practiques sólo con estos cuatro grupos sientas que no consigues relajarte tanto como lo hacías con los nueve grupos de músculos. No te preocupes, esto es absolutamente normal. Si sigues practicando, llegarás a niveles de relajación incluso más profundos.

Bien, sigamos. Una vez que hayas aprendido a relajarte tensando y relajando los cuatro grupos de músculos, puedes pasar a la siguiente fase de relajación sin tensión.

Tercera fase:

Esta fase consiste, con los ojos cerrados y en posición de relajación, en concentrar tu atención en cada uno de los cuatro grupos de músculos, identificar cualquier signo de tensión por pequeño que sea y relajar para eliminar esa tensión. Como ves, en esta fase no tienes que tensar músculos, sólo relajar. Debes intentar alcanzar los niveles de relajación que conseguías en las fases anteriores. De nuevo no te preocupes si la primera vez te resulta difícil y alcanzas un nivel de relajación menos profundo. Sólo la práctica te llevará a dominar la técnica.

Concretamente, el ejercicio de esta fase consiste en centrar la atención en primer lugar en los dos brazos y relajarlos, en segundo lugar en la cara y relajarla, luego en el cuello, tronco y hombros y relajarlos y finalmente en las piernas y relajarlas.

Igual que en las fases anteriores, haz el recuento mental de uno a diez y finalmente repite para ti la palabra «calma» durante varios ciclos de respiración profunda.

Cuarta fase:

La siguiente fase consiste en intentar relajarte solamente mediante el recuento mental. Para ello cuenta despacio de uno a diez repasando los cuatro grupos de músculos y relajándolos; después di para ti mismo la palabra «calma» durante varios ciclos de respiración profunda.

Quinta fase:

La última fase consiste en que te digas para ti mismo «calma» cada vez que espires, a la vez que repasas los cuatro grupos de músculos y vas soltando.

¡Un consejo!

Sólo pasa de una fase a otra una vez que domines la anterior. Ahora puede parecerse un proceso lento, pero si lo haces como te indicamos, el proceso de aprendizaje de la respuesta de relajación como un arma para vencer la ansiedad está garantizado.

Fase de generalización:

Hasta aquí has practicado relajación en condiciones óptimas de ambiente y postura. Pero de poco te sirve que sepas relajarte en condiciones óptimas de luz, ruido y postura si luego no puedes relajarte, por ejemplo, mientras vas a hacer un examen o cuando estás en el aula haciéndolo o después de hacerlo mientras comentas con tus compañeros la prueba. Nos referimos a que debes asegurarte los procesos de transferencia y generalización de la habilidad que has aprendido. Para ello debes seguir un guión. A saber, si has practicado los ejercicios siempre **tumbado**, ahora debes pasar a hacer el ejercicio de la quinta fase, el de decirte para ti mismo «calma» al espirar relajando los cuatro grupos de músculos, **sentado**. Después debes hacerlo **de pie** estando solo en

casa, luego pasa a hacerlo **caminando** en casa. Ve modificando el ambiente progresivamente. Es decir, haz el ejercicio cuando no estés solo en casa, luego en la calle con poco ruido, en la calle con más ruido, en un bar... Llegados a este punto, y si lo has hecho tal y como te hemos indicado, estarás en situación de poder relajarte cada vez que lo necesites y donde lo necesites.

En tu caso podrás relajarte cuando vayas a iniciar una sesión de estudio, cuando te sientas cansado estudiando y quieras descansar, la noche antes del examen, cuando te dirijas hacia el lugar en el que vas a hacer el examen, mientras esperas en el aula a que te den el examen, mientras estás haciéndolo, después de hacerlo o cuando vas a recoger las notas. Por supuesto podrás relajarte en muchas más ocasiones. Pero no olvides que para que la relajación sea eficaz debes dominarla. Dominio que sólo conseguirás con tu práctica diaria. De ahí la importancia de tu trabajo constante, del que ya te hablamos en la introducción.

1.1.2. Ejercicio de respiración completa

Como te indicamos anteriormente, otra estrategia que puedes aprender para controlar la manifestación fisiológica es la respiración. Igual que con la relajación, también existen diversos métodos para aprender a realizar una respiración adecuada. Nosotros vamos a proponerte una que dio a conocer Labrador en 1993. Se trata del procedimiento de respiración completa. Para aprenderla es preciso ir avanzando a lo largo de seis ejercicios. Estos ejercicios son los siguientes:

Ejercicio 1:

El objetivo es conseguir que dirijas el aire inspirado en primer lugar a la parte inferior de los pulmones. Para ello, en posición de tumbado coloca una mano encima de tu vientre (por debajo del ombligo) y otra encima del estómago (por encima del ombligo), tal y como se muestra en la figura 2.8. A continuación inspira intentando dirigir el aire hacia la parte inferior de tus pulmones, lo que debe producir que se mueva la mano colocada sobre el vientre pero no la colocada sobre el estómago, ni el pecho. La mayoría de las personas, según cuenta el profesor Labrador, suelen encontrar más dificultad en este primer ejercicio, pues es el tipo de respiración menos utilizado cotidianamente.



Figura 2.8. Ejemplo de posición para el entrenamiento en respiración completa.

(Nota: Imagen extraída de <http://www.correrdescalzados.es/respirar-con-el-diafragma/> y adaptada por los autores.)

Ejercicio 2:

El objetivo es dirigir el aire a la parte inferior y media de los pulmones. Con las manos en la misma posición que en el ejercicio anterior, debes hacer una sola inspiración entrecortada, en dos tiempos. Para ello inspira y dirige en primer lugar el aire a la parte inferior, lo mismo que en el ejercicio anterior, y después sigue inspirando para dirigir el aire hacia la parte media notando cómo ahora se levanta el estómago.

Ejercicio 3:

El objetivo es hacer una inspiración completa. Con las manos en la misma posición que en los dos ejercicios anteriores, se trata de hacer una sola inspiración en tres tiempos. Inspira y dirige el aire hacia la zona del vientre, luego hacia la del estómago y por último hacia el pecho. Es muy importante hacer en tres tiempos diferentes la inspiración, uno por cada zona.

Ejercicio 4:

El objetivo es hacer más completa y regular la respiración. En la misma posición que en los ejercicios anteriores, inspira en tres tiempos como en el ejercicio 3 y espira de modo pausado y constante, no de modo brusco. Puedes ayudarte cerrando bastante los labios a fin de producir un ruido suave. Este ruido te informará de cómo lo estás haciendo.

Ejercicio 5:

El objetivo es establecer una adecuada alternancia respiratoria. Igual que en el ejercicio anterior, se hace inspiración y espiración completa, pero ahora la inspiración, aun cuando mantenga el recorrido habitual (ventral, estomacal, pectoral), ya no se realiza en tres tiempos diferenciados sino de modo continuado. Y la espiración es similar a la del ejercicio anterior, es decir, se echa el aire fuera suavemente pero ahora ya sin ruidos.

Ejercicio 6:

Del mismo modo que hicimos con la técnica de relajación, este ejercicio tiene como objetivo generalizar y transferir la respiración completa a las condiciones habituales. Para ello se repite el ejercicio 5 en distintas posiciones y situaciones. Sigue el mismo proceso que te indicamos para generalizar y transferir la relajación.

Algunas recomendaciones para optimizar el aprendizaje de la respiración completa pueden ser:

- a) No fuerces la respiración ni la hagas rápida ni intentando coger muchísimo aire. Se trata de respirar con la intensidad habitual pero preocupándote por dirigir el aire

hacia la parte inferior, media y superior de los pulmones y centrándote en las sensaciones que te produce esta forma de respirar.

- b) La duración de cada ejercicio puede ser de 2-4 minutos. Luego descansa durante otros 2-4 minutos y repite el ejercicio las veces que necesites hasta dominarlo.
- c) No pases a un ejercicio hasta que domines el anterior.
- d) Es preferible practicar en períodos cortos y frecuentes. Según indica Labrador, es suficiente con unos 5-6 minutos, pero sí es importante que sean muy frecuentes, cuantas más veces mejor, de modo que es preferible realizar la práctica seis veces de 3 minutos que una sola de 18.
- e) Es posible que las primeras veces que practiques, si fuerzas la respiración haciéndola más rápida y profunda, hiperventiles y sientas cierta sensación de mareo o malestar. Si te ocurre, no te preocupes, son síntomas muy poco importantes. Para solucionar el problema, tienes que disminuir la cantidad de oxígeno inspirado. Por ejemplo, espira e inspira varias veces dentro de una pequeña bolsa a fin de que inspires el aire ya respirado y con menor cantidad de oxígeno.

Ahora que conoces dos procedimientos para controlar la respuesta fisiológica, puedes elegir el que creas que más te va a gustar. Podemos decirte que la mayoría de nuestros pacientes eligieron el procedimiento de relajación progresiva.

1.2. Control de la respuesta cognitiva

Veamos ahora qué arma puedes utilizar para modificar tu manifestación cognitiva de la ansiedad.

Vimos anteriormente algunas de las autoverbalizaciones negativas que hacen las personas que tienen ansiedad ante los exámenes. Las llamamos negativas porque interfieren en nuestro rendimiento y no nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos. Reflejan la existencia de pensamientos irracionales o desadaptativos.

En primer lugar, intenta identificar qué te dices a ti mismo en los momentos en que te sientes mal. Por ejemplo, cuando te pones a estudiar o antes, durante y después de un examen o cuando vas a ver una calificación, puede que te sorprendas diciéndote cosas como «*No me voy a concentrar*» o «*Va a ser difícilísimo*» o «*No me voy a acordar de nada*» o «*Nunca voy a aprobar*»... Una vez identificados estos pensamientos, puedes cuestionarte aspectos tales como su validez y utilidad.

Para evaluar su **validez**, hazte preguntas tales como:

— ¿Qué evidencia existe a favor de ese pensamiento? Por ejemplo, te has sorprendido diciéndote a ti mismo frases como «*Nunca voy a aprobar esta asignatura*». En este caso puedes preguntarte sobre qué evidencias tienes a favor de este pensamiento.

¿Acaso eres adivino y sabes a ciencia cierta lo que pasará en el futuro? O: «Este profesor suspende siempre». ¿Realmente nadie aprueba esta asignatura? O... «Mis padres me matan si suspendo» ¿Siempre que has suspendido te han matado y ocurre que tienes siete vidas y por eso estás en esta situación de nuevo?

— ¿Qué evidencia existe en contra de ese pensamiento? Por ejemplo, «Soy un inútil, nunca podré acabar la carrera». ¿Realmente eres un inútil? ¿Quieres decir que todo lo que has ido superando hasta llegar aquí te lo han regalado? ¿Te regalaron la selectividad? ¿Te regalaron las calificaciones en el instituto? o... ¿quizás en el colegio?

Con esta misma lógica, ante una frase como «No podré soportar un suspenso», cuestionala con preguntas como: ¿realmente no lo podré soportar? ¿O es simplemente que no me gustaría suspender, que preferiría aprobar?

Haciéndote este tipo de preguntas, podrás comprobar que tus pensamientos no están basados en la evidencia.

También puedes ayudarte de planteamientos como: si este pensamiento lo tuviera otra persona, ¿qué le dirías para hacerle ver que su interpretación no es correcta?

Preguntas orientadas al mismo fin serían:

— ¿Cuál es la probabilidad de que ocurra esto que pienso?

— ¿Cuál es la probabilidad de que esté interpretando correctamente la situación?

— ¿Existen otras interpretaciones alternativas? ¿Hay otro modo de enfocarlo?

— ¿Cuál es la probabilidad de estas otras interpretaciones? ¿Qué evidencia hay a favor y en contra de ella?

Para evaluar la **utilidad** de los pensamientos, puedes hacerte también preguntas como:

— ¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos o a sentirme bien?

— Pensar así ¿me es de provecho o me sirve de estorbo?

Si observas algunas de esas autoverbalizaciones que no te ayudan a sentirte bien, te darás cuenta de que normalmente llevan términos como «debo» o «tengo» o «debe o «tiene». Por supuesto un «Debo aprobar» te hará sentir peor y te provocará mayor malestar que un «Me gustaría aprobar todo en junio». En este sentido, te será útil cambiar palabras como «debo» o «tengo» por palabras como «me gustaría...» o «puedo hacerlo» o «voy a intentarlo».

Si buscas en tu interior, posiblemente observes que este tipo de pensamientos surgen de una creencia que rige tu vida. Por ejemplo, si crees que **tienes** que ser perfecto, un posible suspenso no lo soportarás. Sin embargo, si en vez de «tengo que» te planteases «me gustaría», sería más soportable ese posible suspenso. O posiblemente creas que tu valía como persona depende de tus aprobados y un suspenso te hace sentir un fracasado.

O posiblemente estés pensando en términos de «todo o nada». Por ejemplo, «Si no voy a sacar matrícula, no merece la pena hacer el examen». Estos absolutismos sólo te hacen sentir mal. No te ayudan a conseguir objetivos de bienestar. Las calificaciones no

son sólo 0 o 10, las cosas no son blancas o negras. Hay colores intermedios. Existe una gran variedad de colores entre el blanco y el negro, por ejemplo, el gris ceniza, el gris marengo o el blanco sucio, etc.

Otras posibles preguntas que pueden ayudarte son:

— ¿Cuál es el impacto que este pensamiento tiene sobre mis sentimientos y sobre mi conducta?

— Si las cosas son realmente así, ¿qué puedo hacer para cambiarlas, cómo puedo hacer frente a la situación?

Llegados a este punto, te habrás dado cuenta de que pensar así no es útil, no te ayuda a estar bien. Por lo tanto, es más productivo buscar otros modos de pensar más útiles, otros modos de pensar que te hagan sentir mejor.

Algunas de las preguntas para identificar pensamientos adicionales y más adaptativos son:

— Incluso si esto es verdad, ¿hasta qué punto es malo? ¿Es una catástrofe? ¿Es tan malo como parece? Por ejemplo, «¿Realmente me moriré si suspendo?», «¿Realmente me matan mis padres si suspendo?» o «¿Realmente no lo podré soportar?»

— ¿Qué pasaría si las cosas fueran realmente así? Por ejemplo, «Si suspendo, tendré más posibilidades de examen, incluso posiblemente pueda organizarme mejor y sacar una buena nota».

— ¿Qué sucedería si ocurriera lo peor que creo que puede pasar en esta situación?

Tras haberte cuestionado tus pensamientos, busca otros pensamientos alternativos que te ayuden a no sentirte tan mal, incluso a realizar mejor el examen.

Por ejemplo, qué tal si te dijese frases como «No me gustará suspender, pero si suspendo no se acabará el mundo», «Si creo el ambiente adecuado y no tengo en la habitación cosas que me distraigan, podré concentrarme y aprovechar estas horas de estudio», «Me he programado y tengo tiempo para estudiar este examen», «Voy a esperar a leer antes de asegurar que es muy difícil», «Voy a leer atentamente las preguntas e ir respondiendo lo que claramente me sepa», «La mayoría de los alumnos aprueban esta asignatura», «Normalmente cuando he estudiado he sacado buenas notas».

Ahora tienes una serie de frases alternativas, frases que harán más difícil que te sientas mal. Por supuesto puedes generar las que más te gusten. Vamos a llamarlas autoverbalizaciones positivas para contrarrestar las negativas que perjudican tanto tu estado de ánimo como tu desempeño.

Pero tener frases positivas en tu haber no es suficiente. Necesitas aprender a cambiarlas, es decir, a sustituir las frases negativas por las positivas.

El éxito en este proceso de cambio radica en aprender una técnica que vamos a llamar «detención del pensamiento». E igual que con la relajación, es conveniente practicarla hasta su completo dominio.

Con la detención del pensamiento cambiarás una autoverbalización negativa por otra más positiva y adaptativa

La técnica de detención del pensamiento consiste, básicamente, en utilizar una palabra que favorezca eliminar una autoverbalización negativa y sustituirla por otra positiva. Por ejemplo, «*No voy a acordarme de nada*» versus «*Leeré atentamente la preguntas e iré contestando lo que a primera vista me sepa*» o «*Lo tengo que aprobar*» versus «*me gustaría aprobarlo*».

¿Cómo conseguir este cambio?

Escribe en tarjetas individuales pares de frases. A la izquierda la frase negativa, y la derecha, la positiva.

Ponte cómodo siguiendo las mismas normas respecto a postura, luz y sonido que cuando has practicado relajación.

Cierra los ojos y trae a tu mente la primera de las frases negativas. Una vez que la tengas muy clara, mantenla unos segundos, incluso puede ser un minuto. Llegado este momento, di en **voz alta y fuerte** las palabras «ya» o «stop» o cualquier otra que tú prefieras y que indique la idea de cortar ese pensamiento. Inmediatamente después de decirte la palabra, intenta traer a tu mente la frase o autoverbalización alternativa. Cuando lo hayas conseguido, mantenla en tu mente durante unos segundos. La primera vez te costará, pero si practicas varias veces en una sola sesión, cada vez te resultará más fácil.

Una vez que consigas eliminar la frase negativa fácilmente tras decirte en voz alta «stop» y sustituirla por la positiva, haz una serie de ensayos siguiendo el mismo proceso pero diciéndote la palabra «stop» o la que tú hayas elegido en un **tono de voz más bajo**.

Cuando domines esta fase, haz lo mismo pero diciéndote la palabra **subvocalmente** (sin mover los labios), y, de nuevo, cuando te resulte fácil detener y sustituir la frase, **di la palabra para ti** sin mover tus labios. Sigue practicando hasta que lo consigas.

Una vez que tengas dominio en detener la primera frase que has elegido siguiendo estos cuatro pasos (palabra «stop» en voz alta y fuerte, en voz baja, subvocalmente y para ti), continúa practicando con otros pares de frases. Cuanto más practiques, mejor.

Haz lo mismo que hiciste con la relajación. Ve modificando el ambiente hasta que ensayes tu «stop» particular en la calle, con gente y ruido. Así te resultará fácil hacerlo en el momento en que lo necesites. Por ejemplo cuando, estando en el examen, comiences a decirte «*No me va a dar tiempo*» y quieras sustituirla por un «*Voy a ir haciendo lo que sepa*».

Si has practicado tanto la relajación como la detención del pensamiento, tienes las dos armas más útiles posibles según se ha demostrado en numerosos estudios y con multitud de personas para luchar contra la ansiedad que sientes en relación con los exámenes.

Para sobreaprender y convertirte en un especialista en el manejo de estas dos armas de lucha, puedes hacer algo más. Elabora una lista de situaciones relacionadas con los exámenes y ordénalas de menor a mayor malestar. Por ejemplo, puede ocurrir que en tu lista la situación más débil sea «El comienzo de curso cuando el profesor presenta la asignatura» y quizás la más fuerte sea «Cuando estoy esperando ante la puerta del aula en la que voy a hacer el examen». No existe una lista universal. Cada persona puede tener su propia lista de situaciones molestas, pero a continuación te presentamos, en la figura 2.9, una que ha sido útil para prácticamente todos los estudiantes a los que hemos ayudado a vencer sus problemas de ansiedad con los exámenes. Si lo prefieres, puedes basarte en ella y modificarla para ajustarla a tu circunstancia.

1. Veo a principio de curso las fechas de los exámenes
2. Busco material para preparar las asignaturas
3. Dos meses antes del examen
4. Un mes antes del examen
5. Dos semanas antes del examen
6. Una semana antes del examen
7. Dos días antes del examen
8. Un día antes del examen
9. La noche antes del examen
10. Conduciendo hacia el lugar del examen, horas antes
11. Esperando para entrar en la sala de examen
12. Sentado y esperando a que empiece el examen
13. Contestando a las preguntas del examen
14. Recogiendo las papeletas o mirando las notas

Figura 2.9. Jerarquía de situaciones de ansiedad.

Una vez construida tu lista, ponte cómodo, cierra los ojos e imagina la primera situación de la jerarquía, la que menos ansiedad te produce, e intenta reducir la ansiedad que te genera con cualquiera de las armas que has aprendido. Te explicamos con más detalle este proceso. Una vez que estás imaginándote la primera situación de la jerarquía, por ejemplo «Veo a principio de curso las fechas de los exámenes», debes recrearte en ella e imaginártela muy bien, con todo lujo de detalles: casi, casi, tienes que sentir lo mismo que cuando la vives en realidad. Es decir, sentir las manifestaciones fisiológicas que te genera y reproducir los pensamientos negativos que te invaden en esa situación. El tiempo que puedes estar imaginándola puede ir de 15 a 30 segundos. A continuación vas a afrontar la ansiedad que te ha generado la situación con las dos armas que tienes. Para los pensamientos negativos utiliza la detención del pensamiento y sustitúyelos por otras autoverbalizaciones más positivas o adaptativas, y con respecto a la tensión generada, aflóntala con la relajación o la respiración. Ahora puedes recrearte en la situación ya afrontada durante, más o menos, un minuto. Cuando estés listo, abre los ojos y registra en una tabla los USAs que te generó la situación al imaginarla al inicio y los USAs que

tenías una vez que la afrontaste con tus armas. A medida que vas haciendo afrontamientos o repeticiones de este proceso, con la misma situación (en este ejemplo, la primera), verás cómo los USAs van disminuyendo. En la tabla 2.2 tienes un ejemplo de afrontamiento con la situación 1. Repite este proceso hasta dominarlo y sigue avanzando a lo largo del resto de situaciones de ansiedad de la jerarquía hasta que llegues a afrontar la que más ansiedad te produzca (normalmente la última).

Tabla 2.2. *Ejemplo de afrontamiento con la primera situación de la jerarquía de situaciones de ansiedad* ([Descargar](#) o [imprimir](#))

Situación 1. Veo a principio de curso las fechas de los exámenes	USAS pre	USAS post
Primer afrontamiento	90	30
Segundo afrontamiento	90	20
Tercer afrontamiento	95	10
Cuarto afrontamiento	95	5
Quinto afrontamiento	90	5

En resumen

Según lo visto hasta aquí, entonces, si has concluido que tu ansiedad ante los exámenes es irracional, te resultará muy útil aprender a relajarte ya sea mediante relajación progresiva o respiración, identificar qué te dices a ti mismo cuando estás sintiéndote mal, analizar esas autoverbalizaciones, cuestionarlas y buscar otras autoverbalizaciones alternativas que no te perjudiquen sino que te ayuden a sentirte bien. Una vez identificadas, practica la detención del pensamiento para sustituirlas y finalmente imagina escenas que te producen ansiedad y aflóntalas tanto desde el punto de vista fisiológico como cognitivo.

2. ANSIEDAD ANTE EXÁMENES RACIONAL

En el caso de que, tras haberte analizado, hayas llegado a la conclusión de que tu ansiedad ante los exámenes es racional, es decir, lo pasas mal, bien porque no utilizas técnicas de estudio adecuadas, bien porque no autocontrolas tu tiempo de estudio, puedes añadir a las anteriormente señaladas otras estrategias que seguro te ayudarán a superar el problema.

Entonces, si tu problema reside en que no autocontrolas tu tiempo de estudio, puedes poner en práctica estrategias de autocontrol.

2.1. Estrategias de autocontrol

Entendemos por autocontrol las habilidades que el ser humano tiene para regular su propio comportamiento. El autocontrol no tiene nada que ver con fuerza de voluntad o tesón. Tiene que ver con que el individuo conozca los factores que influyen en su comportamiento y pueda modificarlos de modo que incremente la probabilidad de ocurrencia del comportamiento adecuado y reduzca la probabilidad de ocurrencia del comportamiento inadecuado.

En tu caso vamos a hablar de comportamiento adecuado para referirnos a la conducta de estudio en duración y calidad idóneas para obtener buenos resultados. Y vamos a entender por conducta inadecuada en relación con el estudio cualquier otro comportamiento que llevas a cabo (i. e. salir de copas, ir al cine) en el momento en que consideras que tendrías que estar estudiando. No te confundas: no es que sea un comportamiento incorrecto ir al cine; este comportamiento, que es completamente saludable y adecuado, se convierte en incorrecto cuando lo haces en el momento en que deberías estar haciendo otra cosa, por ejemplo, estudiar.

El autocontrol nos sirve para conocer los factores que influyen en nuestro comportamiento y así poder modificarlos en nuestro propio beneficio

Hemos dicho que mediante el uso del autocontrol aprendemos a identificar los elementos que influyen en nuestro comportamiento.

Veámoslo brevemente. Consideremos una de las ecuaciones que más se han utilizado en psicología para explicar el comportamiento. Se trata de la ecuación E-O-R-C.

R es la conducta que lleva a cabo el individuo. Por ejemplo, estudiar.

E son las condiciones antecedentes a R. Por ejemplo pueden ser aspectos ambientales como la mesa de estudio, donde sólo están los apuntes y nada más que pueda distraerme. Los antecedentes pueden ser muy diversos, pero no nos vamos a detener ahora en ellos. Sí queremos dejar claro que un antecedente que hace más fácil que yo estudie es una habitación donde no hay ruidos y donde sólo tengo el material necesario para estudiar, mientras que estudiar en el salón con la televisión puesta es un antecedente que no incrementaría la probabilidad de ocurrencia de mi conducta de estudio.

C se refiere a las consecuencias que siguen a mi comportamiento. Si estas consecuencias son agradables, incrementan la probabilidad de mi conducta de estudio, pero si resultan desagradables para el individuo, reducen la probabilidad de ocurrencia de ese comportamiento. Por ejemplo, es distinto que tras estudiar me premie a mí mismo yéndome al cine a que tras estudiar me echen una bronca. La primera consecuencia incrementa la probabilidad de que en otra ocasión yo me ponga a estudiar. La segunda la reduce.

Finalmente, la **O** se refiere a habilidades, actitudes, conocimiento, estado físico, etc., del individuo.

Aquí vamos a enseñarte esencialmente cómo puedes hacer con E y C para incrementar tu conducta de estudio. Es decir, te vamos a enseñar a autocontrolar esa conducta.

Lo primero que debes aprender es a autorregistrar tu comportamiento.

El autorregistro necesita una observación sistemática y la anotación del propio comportamiento. Cuando el individuo observa sistemáticamente su conducta y la registra en una tabla o en una gráfica, obtiene información para autoevaluarse y para autoadministrarse consecuencias, C, acordes con su conducta.

En este caso se trata de que obtengas información acerca de la calidad y cantidad de tu conducta de estudio. Puedes utilizar una hoja de registro para cada día de la semana en la que anotes, por ejemplo, el número de páginas estudiadas de cada asignatura y el número de horas de estudio para todas las asignaturas. Haz un registro fiel, no anotes como tiempo de estudio el que hayas estado pensando en las musarañas, sino el tiempo de estudio real.

Contabiliza al final de la semana el número de páginas estudiadas de cada asignatura y las horas de estudio de todas las asignaturas. A continuación, en la tabla 2.3, tienes un ejemplo de hoja de registro:

Tabla 2.3. *Ejemplo de hoja de registro con asignaturas* ([Descargar](#) o [imprimir](#))

Día: 3 de marzo		
Asignatura	Páginas estudiadas	Horas de estudio
Psicopatología	6	1
Metodología	3	2
Organizaciones	7	1
Modificación de conducta	6	1
TOTAL	22	5

Al final de la semana pasa tus datos a una hoja como la que aparece en la tabla 2.4:

Tabla 2.4. *Ejemplo de hoja de registro con días de la semana*

Fecha	Páginas estudiadas	Horas de estudio
Lunes 3 de marzo	22	5

Martes 4 de marzo	20	3
Miércoles 5 de marzo	18	3
Jueves 6 de marzo	5	1
Viernes 7 de marzo	24	5
Sábado 8 de marzo	22	5
TOTAL	111	22

A partir de los datos que has obtenido a lo largo de la semana, puedes planificar cómo te gustaría que fuese la semana siguiente. Para ello, haz una plantilla similar a las anteriores en la que indiques tu plan de estudio para esa próxima semana (véase la tabla 2.5):

Tabla 2.5. *Ejemplo de plantilla para planificar el estudio* ([Descargar](#) o [imprimir](#))

Fecha	Páginas estudiadas	Horas de estudio
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
TOTAL		

Ahora puedes poner en práctica algunas estrategias que pueden ayudarte a conseguir esos objetivos.

Puedes modificar los antecedentes, **E**, utilizando una técnica conocida como «control de estímulos».

Estudia sólo en determinados lugares y si observas que llevas un rato sin estudiar, sal inmediatamente de la sala

El control de estímulos se basa en la idea de que la conducta está influida por el ambiente que nos rodea (mesa, gente, sala de estudio, iluminación...). Si un estímulo

concreto como puede ser la sala de estudio se asocia con la conducta de estudio durante varias ocasiones, entonces el simple hecho de estar en la sala de estudio te incitará más fácilmente estudiar.

Puedes utilizar el control de estímulos respecto de la hora de estudio. Por ejemplo, determina de antemano las horas en las que vas a estudiar. Establece intervalos de unos 50 minutos y 10 o 15 de descansos. Una vez determinadas las horas de estudio, en ese tiempo no hagas otra cosa que no sea estudiar. Incrementa para cada día el tiempo de estudio hasta alcanzar lo que consideras necesario.

También puedes llevar a cabo un control de estímulos respecto del lugar. Es decir, sólo estudia en determinados lugares, y si observas que llevas un rato sin estudiar, sal inmediatamente de la sala. De este modo será más fácil que se asocie el lugar con conducta de estudio. Por supuesto el lugar debe cumplir las condiciones de tranquilidad y buena iluminación, ausencia de ruidos y sin gente que te distraiga.

También puedes autocontrolar tu conducta de estudio modificando **C** o consecuencias de tu comportamiento. Para ello puedes utilizar procesos de autorrefuerzo.

El autorrefuerzo es una recompensa que te das a ti mismo por haber realizado adecuadamente tu conducta de estudio. Este autorefuerzo puede ser «manifiesto», como dar un paseo o llamar a los amigos, o «encubierto», como felicitarte a ti mismo con un «*qué bien lo he hecho*» o «*lo he conseguido*».

Los pasos que tendrías que llevar a cabo son:

Primero, registrar tu conducta de estudio como antes te hemos indicado.

Segundo, evaluarla. Es decir, comparar el resultado del registro con el plan que hiciste para el día en cuestión.

Tercero, suministrarte las consecuencias adecuadas en función del resultado de la comparación. Por lo tanto, si has alcanzado el criterio que planificaste, disfruta de algo que te guste. Puede ser algo tan simple como dar un paseo o comprarte unas gominolas. Si no lo has conseguido, lo sentimos: tendrás que esperar.

No hagas trampas si realmente quieres ayudarte. Algunos autores llaman a estas trampas «cortocircuito en el autocontrol». Quieren decir que si te has planificado horas de estudio y programado que cuando las cumplas llamas a tus amigos para dar una vuelta, sólo será eficaz si realmente lo haces así. Si por el contrario decides llamar antes a tus amigos y te pones la excusa de que luego estudiarás, te estás engañando y nunca conseguirás tener control sobre tu propia conducta.

Antes hablamos de la **O**. Pues bien, un modo de optimizarla es cuidar tus horas de sueño, alimentación, ejercicio.

Si ejerces control sobre E, O y R, se darán las condiciones ideales para que tanto la frecuencia como la duración de R sean las adecuadas.

2.2. Técnicas de estudio

Y si tu problema reside en que tu modo de estudiar no es eficaz, hay muchos libros, algunos de los cuales citamos en la bibliografía, que te resultarán útiles para aprender a tomar apuntes, a hacer esquemas, resúmenes, etc.

Nosotros aquí te presentamos un método que ha sido validado en numerosos estudios científicos. Se trata del método SQ3R. Este método lo desarrolló Francis Robinson en 1946.

SQ3R son las siglas de las palabras en inglés *survey*, *question read*, *recite* y *review*.

S (*survey*) significa «inspección». Se trata de dar un primer vistazo al tema que vas a estudiar. Para ello lee el título del tema y los apartados de que consta; lee también el resumen si lo hay y las leyendas de tablas, cuadros o figuras. Ello te ayudará a tener una idea general del contenido del tema.

Q (*question*) significa «pregunta». Consiste en convertir cada encabezado en una pregunta. Esto ayudará a incrementar tu curiosidad hacia el tema y a buscar información pertinente. Por ejemplo, si un encabezado es «tipos de anorexia», puedes preguntarte: ¿Cuántos tipos hay? ¿En qué se diferencian? En definitiva, pregúntate qué ideas quiere transmitirte realmente el autor.

R1 (*read*) significa «leer». Se trata de que leas el tema para responder a todas y cada una de las preguntas que has desarrollado. Para conseguirlo, haz una lectura activa utilizando, si te hace falta, el subrayado y notas, atendiendo especialmente a las frases o palabras escritas en cursiva. Si es preciso, relea los párrafos que no te queden claros.

R2 (*recite*) significa «repite». Cerrando el libro, haz un breve resumen o un esquema de lo que has leído y trata de responder con tus propias palabras a las preguntas que te hiciste. Esto puedes hacerlo después de leer cada apartado. Que hayas conseguido responder a las preguntas significa que tu lectura ha sido efectiva. Que no lo consigas es prueba de que tienes que volver a leerlo. Repite el proceso con cada encabezado hasta que seas capaz de responder. También puedes hacer un esquema.

R3 (*review*) significa «revisar». Revisa las notas que has hecho, tápalas y trata de recordar los puntos principales. Repite los procesos R3 hasta que te demuestres a ti mismo que dominas el tema.

A MODO DE EPÍLOGO

Bien, y hasta aquí hemos llegado. Tal y como te avanzamos en la introducción, esperamos que ahora tengas claro qué es la ansiedad ante exámenes y cómo se manifiesta, así como qué entendemos por ansiedad ante exámenes racional y ansiedad ante exámenes irracional.

Esperamos también que ahora puedas discernir si tus problemas de ansiedad ante los exámenes son racionales o irracionales y que hayas aprendido las armas que tienes para luchar contra ellos.

Ahora depende de ti. Puedes optar por no volver a leer el libro y olvidarte del tema y seguir sintiéndote mal o por releerlo y comenzar a poner en práctica las estrategias que te describimos. Si optas por esta última alternativa, podemos asegurarte que transcurrido un tiempo te sentirás mucho mejor. Pero además vamos a decirte algo que no te hemos dicho antes. Una inmensa mayoría de estudiantes a los que hemos ayudado nos han contado, transcurrido un tiempo, incluso años, que las estrategias que aprendieron les han ayudado en múltiples situaciones de su vida que no tenían que ver nada con realizar exámenes. Por ejemplo una alumna nos comentaba cómo poniendo en práctica las estrategias utilizadas para vencer la ansiedad irracional ante exámenes ha conseguido controlar el malestar que sentía en ocasiones en transportes públicos, en el dentista o en el médico.

En definitiva, dominar especialmente las estrategias de relajación o la de respiración y la detención del pensamiento te ayudarán a llevar un estilo de vida más placentero.

Así que... ¡ÁNIMO Y A TRABAJAR!

BIBLIOGRAFÍA

- Bados, A. (1990). Afrontamiento y prevención del estrés: Intervención sobre las dificultades para hablar en público. En J. M. Buceta y A. M. Bueno (eds.), *Modificación de conducta y salud* (pp. 63-84). Madrid: Eudema.
- Ballenato Prieto, G. (2005). *Técnicas de estudio. El aprendizaje activo y positivo*. Madrid: Pirámide.
- Cano-Vindel, A., Dongil-Collado, E., Salguero, J. M., y Wood, C. M. (2011). Intervención cognitivo-conductual en los trastornos de ansiedad: una actualización. *Informació Psicològica*, 102, 4-27.
- Escolar, M. C., y Serrano, I. (2012). Eficacia de las herramientas cognitivo-conductuales para disminuir la ansiedad en el ámbito educativo. *SEAS: Boletín n.º 37*.
- Labrador, F., J., Cruzado, J. A., y Muñoz, M. (eds.) (1993). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Miralles, F., y Sanz, M. C. (2011). *Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones*. Madrid: Pirámide.
- Naveh-Benjamin, M. (1991). A comparison of training programs intended for different types of test-anxious students: further support for an information-processing model. *Journal of Educational Psychology*, 83, 134-139.
- Robinson, F. (1978). *Effective Study* (6.ª ed.). Nueva York: Harper & Row (1.ª edición, 1946).
- Salas, M. (1994). *Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Serrano, I., y Delgado, J. (1991). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 447-456.
- Serrano, I., Delgado, J., y Escolar, M. C. (2010). Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes en función del tipo de variable principalmente afectada. *Ansiedad y Estrés*, 16(2-3), 109-126.
- Serrano, I., Escolar, M. C., y Delgado, J. (2011). Eficacia de tres estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes en función del tipo de variable principalmente afectada. En J. M. Román, M. A. Carbonero y J. D. Valdivieso (comps.), *Educación, aprendizaje y desarrollo en una sociedad multicultural* (pp. 1115-1133). Ediciones de la Asociación Nacional de Psicología y Educación.
- Serrano, I., Escolar, M. C., y Delgado, J. (2002). Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 28 (120), 523-552.
- Serrano, I., y Delgado, J. (1990). Ansiedad ante los exámenes, ¿estado o rasgo? Tratamiento conductual. *Studia Paedagogica*, 22, 81-93.

Serrano, I., y Escolar, M. C. (2011). Psicopatología de la ansiedad ante los exámenes: dimensiones y componentes. *Escuela y Psicopatología*, Actas n.º 2, 135-168.

Wolpe, J., y Lazarus, A. (1966). *Behavior therapy techniques. A guide to the treatment of neuroses*. Toronto: Pergamon of Canada, Ltd.

Edición en formato digital: 2015

© Isabel Serrano Pintado, M. Camino Escolar Llamazares, 2015

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), 2015

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15

28027 Madrid

piramide@anaya.es

ISBN ebook: 978-84-368-3346-1

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

Conversión a formato digital: calmagráfica

Los enlaces web incluidos en esta obra se encuentran activos en el momento de su publicación.

www.edicionespiramide.es

Índice

Introducción	6
1. ¿Qué es la ansiedad ante los exámenes y cómo se manifiesta?	10
1. ¿Qué entendemos por ansiedad?	14
2. ¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?	16
2. ¿Cómo vencer la ansiedad ante los exámenes?	29
1. ¿Cómo puedes controlar tu ansiedad irracional?	30
1.1. Control de la respuesta fisiológica	30
1.2. Control de la respuesta cognitiva	41
2. Ansiedad ante exámenes racional	46
2.1. Estrategias de autocontrol	46
2.2. Técnicas de estudio	50
A modo de epílogo	52
Bibliografía	53
Créditos	55