

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Se acerca el final de curso y muchos alumnos de 2º de bachiller están viviendo las semanas previas a los exámenes finales y a la EBAU con una ansiedad más elevada de lo que sería ideal, afectando a su concentración a la hora de estudiar, a su descanso, vida diaria y muy posiblemente a su rendimiento. Y es que **ciertos niveles de ansiedad son necesarios para rendir**, ya que sin ella difícilmente uno se pondría a estudiar con la intensidad y compromiso necesarios para alcanzar sus objetivos, pero cuando ésta se dispara se hace complicado rendir y convivir con ella, y más que en aliada se puede convertir en una de nuestras peores enemigas.

La incertidumbre lógica respecto a los resultados, ya que nadie tiene una bola de cristal en dónde pueda ver la nota exacta que va a sacar antes de un examen, puede ser mala compañera de viaje si no se sabe cómo gestionarla, apareciendo pensamientos apocalípticos o catastrofistas relacionados con el futuro a corto y medio plazo a los que dan una credibilidad que asusta. Otros alumnos, en cambio, experimentan una sintomatología más fisiológica que cognitiva. Dolor de estómago, rigidez muscular, sudoración de manos, sequedad de boca, palidez, ataques de pánico,... son algunos de los síntomas más comunes y, la verdad, es que no tiene pinta de que en este estado se pueda afrontar de la mejor manera una situación, tampoco lo vamos a negar, potencialmente estresante como suele ser el final de curso.

De ahí la importancia de **aprender a gestionar la ansiedad, que no eliminarla**, y toda esa sintomatología asociada a ella, reinterpretando por un lado esa realidad que estamos viviendo de manera más saludable y, por otro, reduciendo la tensión o malestar fisiológico experimentado con técnicas apropiadas para ello.

En esta línea que os vengo contando, es probable que tengamos alguna creencia muy consolidada. Por ejemplo, no por pensar más en la nota que necesitamos para poder acceder a un grado en concreto obtendremos mejores resultados, sino todo lo contrario. Es como el deportista que piensa constantemente en ganar, cuando lo que tiene que hacer es centrarse en lo que tiene que hacer para ganar o, al menos, multiplicar sus opciones. Mejor centrémonos en el proceso, en lo que estamos haciendo, en los aprendizajes que estamos adquiriendo,.. **Pocas cosas hay más esclavas que vivir una vida pendiente constantemente de los resultados**. Eso no es vida, es esclavitud. Y la vida, también la del estudiante, hay que saborearla.

Por otro lado, las **expectativas** generadas por el entorno o por nosotros mismos. Afrontemos cada examen con expectativas cero. Se trata de hacerlo lo mejor posible con lo que hayamos estudiado. Tan sencillo como esto. De lo contrario, ¿qué pasa si mis expectativas son muy altas y no se responder a la primera pregunta? ¿Me levanto del examen y me voy?

Luego está esa curiosa asociación que hacemos entre lo que somos y los resultados que obtenemos. ¿Realmente somos un número? ¿Valemos más por sacar un 10 y menos por sacar un cinco? Si es así, se entiende perfectamente como cada vez que uno vaya a ser evaluado esté como un flan, porque si suspende... **Uno vale por quién es y no por los resultados que consigue.**

Y tampoco está demás **tener un plan B, C o D.** Esto no es a todo o nada, vida o muerte. Sin dramas, por favor, porque hay alternativas que muchas veces son mejores de lo que pensábamos inicialmente.

Tomemos consciencia de todos esos pensamientos destructivos que solemos tener en situaciones estresantes, y no les demos credibilidad. Todos tenemos una vocecilla interior que suele hablarnos en momentos complicados y a la que inconscientemente alimentamos, pero en cuanto nos percatamos de que ese diálogo interior lo único que nos hace es daño, estaremos empezando a cambiar cosas. Relacionémonos con ese diablillo interior como el que ignora al pesado/a de la clase que trata de ligar con nosotros/as porque sabemos que como le demos conversación estamos muertos. Y, en cambio, demos conversación a esa otra voz interna amiga, esa que está dispuesta a ayudarnos y a hablarnos con cariño. Porque de eso se trata, de que nos hablemos cuando lo estamos pasando mal como le hablaríamos a nuestro mejor amigo.

Pensad en uno de ellos, que sabéis perfectamente que se ha preparado lo mejor que ha podido para la EBAU, pero que no hace más que decir que va a suspender. ¿Le daríais la razón? Seguramente le recordaríais lo mucho que ha estudiado, por poner un ejemplo, siempre y cuando haya sido así, por supuesto. En ningún caso trataríais de alimentar todos esos fantasmas que en ese momento revolotean por su cabeza con el objetivo de sabotearle el examen, ni tampoco, eso espero, le diríais que va a sacar un 10, ya que no es el mejor momento de jugar a las adivinanzas. Pero de lo que estoy convencido es que buscaríais esas palabras que pudiera transmitirle confianza en sus posibilidades. Y si esto es así, ¿porque no nos hablamos a nosotros mismos de la misma manera? ¿Por qué, en ocasiones, nos tratamos tan mal? ¿Por qué parece que, a veces, queremos mucho más a los demás de lo que nos queremos a nosotros mismos? No olvidemos una cosa, **la persona con la que vamos a pasar el resto de nuestras vidas**

24horas/día es uno mismo. Quizás va siendo hora de que esa relación, sobre todo en los momentos de dificultad, empiece a ser más sana.

Y respecto a la sintomatología fisiológica a la que antes hacía referencia, solo el hecho de tener identificado con claridad el malestar corporal concreto que nos genera la ansiedad puede servirnos de estímulo antecedente para luego poder aplicar alguna técnica de relajación previamente aprendida.

Por ejemplo, redirigiendo nuestra atención a la respiración, no solo conseguiremos estar más presentes sino que también podremos ralentizarla, haciéndola más profunda, abdominal y prolongada, justo lo contrario de lo que suele pasar cuando estamos ansiosos, que nuestra respiración se vuelve más corta y superficial. Y al hacerlo, al respirar de manera más consciente y lenta, el mensaje que indirectamente estaremos enviando a nuestro cerebro es que no hay nada de qué preocuparse.

Lo mismo sucede cuando conseguimos relajarnos a nivel muscular, ya sea realizando una suave sesión de estiramientos, practicando yoga o, por ejemplo, a través de la relajación muscular progresiva, técnica muy utilizada por los deportistas para disminuir de manera general o parcial el nivel de activación del organismo.

Y no quiero terminar sin hablar de lo más básico. Realizar algo de actividad física diariamente, comer de forma saludable, respetar las horas de descanso,... quizás sean cosas que sin darnos cuenta hemos empezado a descuidar por lo que no estaría de más que revisásemos qué es lo que estamos haciendo en este sentido porque seguramente haya una relación causa-efecto detrás de esto.