



ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad -ponerse nervioso/a- es una reacción normal y sana. Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas, en exámenes o en momentos de preocupación. Cuando se está ansioso/a, algunas de las funciones del organismo van más deprisa.

La ansiedad es una activación o aceleración del organismo que da así una respuesta adecuada ante algo que la persona entiende como peligroso. Esta activación es, a veces, una ventaja, pues prepara para la acción y el organismo queda dispuesto a reaccionar rápidamente si fuera necesario.

*Niveles moderados de ansiedad pueden mejorar la actuación en momentos difíciles.

*Un nivel alto de ansiedad provoca en el organismo sensación de malestar.

La ansiedad se manifiesta a través de **tres canales de respuesta**:

1. **Pensamientos**: lo que uno/a se dice a sí mismo/a inicia y alimenta la respuesta de ansiedad: "Me quedaré en blanco como en el último examen"; "Seguro que suspendo el examen"...
2. **Sistemas Fisiológicos**: sudoración, palpitaciones, sensación de nudo en el estómago...
3. **Conducta**: la necesidad de hacer o no hacer determinadas conductas para bajar el nivel de ansiedad y sentirme mejor.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- **Con mis PENSAMIENTOS**

Ten en cuenta que la ansiedad se inicia normalmente con los pensamientos que una situación nos genera. Por tanto:

- No "masticar" los pensamientos negativos.
- Centrar la atención en lo que tengo que hacer aquí y ahora, es decir, el examen.
- No compararme con los/as compañeros/as por lo avanzado que van en el examen, han terminado antes...
- Repetirse a sí mismo/a que es normal estar nervioso/a que se pasará en unos minutos, que lo normal es que no se sepa todo y que no pasa nada si se dedican unos minutos al principio para tranquilizarse e intentar comprender bien las preguntas.
- Dedicar el tiempo necesario a comprender bien las preguntas.
- Decidir, en función de la dificultad y la complejidad de cada una de las preguntas, cómo se administrará el tiempo del que se dispone.
- Después de asegurarse de haber entendido las preguntas, empezar por aquellas que se domina mejor.
- Empezar a escribir sin tardar demasiado, pero sin precipitarse. Deberás evitar el lanzarte a escribir sin saber muy bien lo que tienes que decir y cómo vas a organizar los conceptos.

- Es importante el uso del papel borrador para realizar un esquema que ordene las ideas que se van a exponer.
- Darse autoinstrucciones (mensajes) positivas/os: recordarse a sí mismo/a que estás bien preparado/a, que es normal ponerse nervioso/a, que no sabes todas, pero sí la mayoría de las preguntas...

- **Con mis síntomas FISIOLÓGICOS**

Para manejar los síntomas fisiológicos de la ansiedad: palpitaciones, sudoración, tensión muscular, insomnio..., intenta:

- Hacer algunos ejercicios de relajación.
- Practicar algún deporte.
- Ejercicios de respiración.

- **Con mi CONDUCTA**

Es verdad que se le puede coger miedo a los exámenes. Se pasa tan mal en ellos que nos gustaría huir, evitarlos para sentirnos mejor, pero esto sería una mala estrategia, entre otras cosas, porque el miedo aumentaría aún más. Por tanto:

- No aplazar el hacer exámenes.
- Desarrollar el autocontrol.
- Enfrentarse a lo que se tiene miedo.

