

GESTIÓN DE LA ANSIEDAD/NERVIOS.

- Situaciones como: exposición de trabajos, periodos de exámenes...
- Esto se produce porque nos encontramos en situaciones consideradas como **amenaza**, con lo cual el sistema se encuentra en constante tensión en dónde muchas veces, por un lado, mejora el **rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta**, pero, por otro lado, puede generar un efecto contrario. Con lo cual trataremos de controlar lo segundo, controlar esa ansiedad para que no nos auto-saboteemos en ciertas situaciones.

• ¿Por qué se produce?

- A veces se debe a una experiencia anterior, se ha tenido un bloqueo o por las razones que sean no se ha podido recordar lo que se creía que se sabía y esto lleva al sujeto a pensar que en la próxima ocasión puede suceder lo mismo.
- A través del aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno.
- Consecuencia de la inseguridad que provoca el saber que la preparación no ha sido adecuada.

- Las consecuencias que se derivan de no obtener una buena calificación, bien por la necesidad personal, o en todo caso por la presión que ejercen los demás sobre nosotros, familiares, amigos, etc.
- A los estilos de vida en época de exámenes que adoptan algunos estudiantes como: pocas horas de descanso, alto consumo de café, tabaco, sustancias excitantes, contribuyen a que los sujetos se sientan con menos percepción de sus posibilidades de autocontrol de sus síntomas y de sus conductas.

- Lista de **distorsiones cognitivas** frecuentes:
- **Sobregeneralización:** interpretar los sucesos negativos como modelos de derrota. Por ejemplo, suspender un examen implica no aprobar ninguno más.
- **Magnificación y/o minimización:** magnificar tus errores y los éxitos de los demás y minimizar tus éxitos y los errores de tus compañeros. Si suspendes, es un fracaso, pero si lo hacen tus compañeros no lo ves así; sin embargo, cuando apruebas piensas que es producto de la suerte.

- **Abstracción selectiva:** poner toda la atención en un detalle, sacándolo de contexto. Me estoy examinando y no recuerdo una pregunta, eso significa que voy a suspender.
- **Error de adivinar el futuro:** las cosas siempre van a salir mal, sin darse la posibilidad de que sean neutrales o positivas. Un ejemplo típico de esta distorsión es pensar que irremediablemente se tiene que suspender un examen aun habiendo estudiado.

Qué podemos hacer frente a la ansiedad y a las distorsiones cognitivas.

- En el momento del examen también se pueden utilizar autoafirmaciones (Meichenbaum, 1987) que ayudarán a afrontar la situación.

Aquí una lista, pero cada estudiante puede crearse las suyas propias:

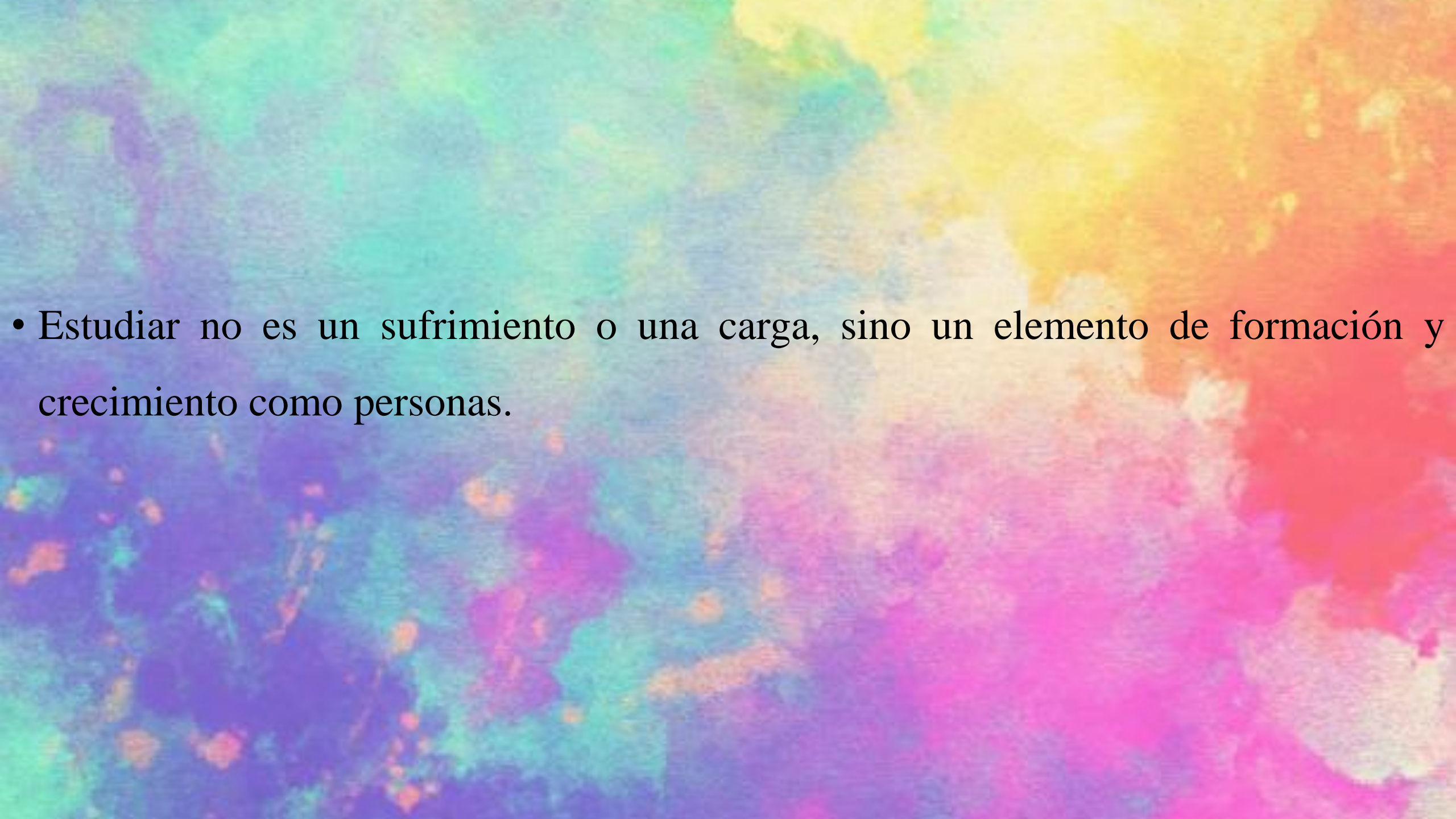
- Me voy a mantener centrado en el presente. ¿Qué debo hacer? Contestar a las preguntas del examen. Si he estudiado, en principio, no tengo por qué tener problemas.

- Cuando llegue el estrés, haré una pausa para relajarme.
- No voy a tratar de eliminar el estrés, sino de mantenerlo en proporciones adecuadas.
- El examen puede ser una situación difícil, pero puedo hacer cosas para manejarlo.
- No pensar en mi ansiedad, sino en lo que debo hacer.... Intentar no pensar en otras situaciones malas que hemos tenido en el pasado, intentar ir con mente positiva, y en el caso de que salga mal, darle la vuelta a la situación e intentar la próxima vez preparar mejor el examen. Ya sabéis vuestros puntos débiles, trabajarlos para la próxima vez y, por último, ya sabéis que tipo de preguntas os ponen, sacarle partido a eso.

-No pensar en el problema, ya que eso no nos ayudará en nada. -

- ¡Debemos de creer en nosotros mismos, es muy importante!
- También debemos de ser sinceros con nosotros mismos. De todo lo que nos hemos estudiado sabemos cosas. En el caso de que tengamos contenido que no asimilemos bien, utilicemos técnicas de estudio para al menos, llevar la base de la idea.

- A veces hacemos lo que podemos frente a un examen, recordar que hay factores que no dependen de vosotros e influyen a vuestros resultados, no os echéis la culpa de todos los resultados a vosotros mismos. Que nadie os diga que sois capaces de hacer o no, ya que eso lo sabéis únicamente vosotros. No dejéis que comentarios de personas externas a vosotros os influyan, ya que eso quizá os perjudica más, porque creéis en ello cuando no es verdad.

- 
- Estudiar no es un sufrimiento o una carga, sino un elemento de formación y crecimiento como personas.

Por todo esto y más es muy importante la **gestión del tiempo**. Además de estudiar también tenemos que tener horas de desconexión total, nuestro cuerpo a la larga nos lo agradecerá.

- Debemos de descansar todo lo que podamos.
- Intentemos gestionar los temarios con el tiempo que tenemos para el día del examen.
- En nuestro tiempo de descanso: hacer actividad física, controlar la respiración (yoga), o cualquier actividad que nos guste. Si nos distanciamos de los aparatos electrónicos, mejor.