



ANSIETAT EN ÈPOCA D'EXÀMENS*

La por als exàmens no és irracional, però la magnitud d'aquesta pot arribar a ser-ho. La concentració en època d'exàmens ha de ser màxima, ja que ens hi juguem coses importants (malgrat que cert grau de tensió és positiu perquè implica tenir les facultats intel·lectuals, físiques i emocionals actives).

El problema apareix quan la tensió es converteix en ansietat i la persona es veu arrossegada pels pensaments negatius ("el profe em té mania", "He invertit molts diners", etc.). D'aquesta manera, l'examen pot arribar a convertir-se en una situació de caràcter amenaçant, insuperable o amb una importància exagerada.

Com es manifesta?

Podem determinar tres àmbits que afecten la nostra actitud durant l'estudi o l'examen.

Canvis físics: Dificultat per dormir, pèrdua de l'apetit, trastorns digestius, nàusees, opressió al pit, sensació d'angoixa i falta d'aire, taquicàrdia, suor, fred, etc.

Canvis conductuals: Manca de concentració: La persona és incapaç de focalitzar l'atenció en l'estudi i es deixa endur per la passivitat ("Millor veuré la TV 5 minuts", "Miro internet un moment i ara m'hi poso", etc.). D'aquesta manera la persona pot estar hores "sense fer res" i amb dificultats per llegir i mantenir l'atenció.

Canvis al rendiment intel·lectual: Poden sorgir problemes per a entendre les qüestions plantejades. És molt freqüent patir bloqueig i "quedar-se en blanc" al intentar recordar. També sorgeixen tota mena de pensaments negatius: "no tindrè temps", "no podré estudiar-ho tot", "sóc tonto/a", "jo no he nascut per estudiar", etc.

Què podem fer per evitar-ho?

És important conèixer de forma pràctica i personalitzada una sèrie de tècniques d'estudi: una lectura comprensiva, un bon subratllat, els resums, els esquemes, els mapes conceptuals, la memorització i l'autoavaluació són les eines habituals que normalment s'utilitzen.

Quan comença l'examen és essencial llegir pausadament les instruccions i les qüestions plantejades per tal d'optimitzar el temps. Convé començar a respondre les qüestions més fàcils i deixar les difícils pel final. Cal focalitzar la concentració en el nostre examen i no distreure's ni posar-se nerviós si es veu que els companys finalitzen abans que nosaltres.

PREPARACIÓ

Preparació mental: Convé identificar, si és possible, els pensaments que ens provoquen l'ansietat i substituir-los per d'altres positius. Resulta molt útil materialitzar-los: escriure'ls o pronunciar-los en veu alta. Un cop identificats podem pensar en altres de caràcter tranquil·litzador: "He estudiat tot el que podia, ara es qüestió que em concentri", "Només és un examen", "Un cop fet podré sortir de festa", "He arribat fins aquí aprovant exàmens", "Sempre em quedarà setembre", etc.

Relaxació: Les tècniques de relaxació ens ajuden a controlar i disminuir l'ansietat. N'hi ha molta varietat i normalment cada persona té la seva tècnica ideal, per tant, no existeix un mètode definitiu.

Tot i així, podem trobar-ne dos tipus bàsics: La respiració i la relaxació muscular.

Les tècniques de respiració ens ajuden a tranquil·litzar-nos, a regular correctament l'entrada d'oxigen i faciliten els processos del sistema nerviós. La relaxació muscular basa el seu funcionament en l'autorepetició de frases mentals: "estic relaxat", "el meu cos esta relaxat", etc. D'aquesta manera s'afavoreix l'autosuggestió i es disminueix la tensió muscular del cos. La combinació d'aquests dos elements provoca una relaxació mental òptima. Normalment, es requereix un entrenament previ en aquestes tècniques per tal de poder relaxar-nos en situacions estressants, a més, existeixen d'altres més conegudes i que provenen de la cultura oriental com poden ser el ioga o el tai-txi. Aquestes últimes tenen una tradició gairebé ancestral en el camp de la relaxació i són igualment efectives.

De tota manera, cal afirmar que la millor tècnica per a aportar tranquil·litat és tenir ben preparat l'examen.

* Font: Programa d'assessors d'Estudiants. Curs 09-10