

**PREPARACIÓN** Entre el 15% y el 25% de los estudiantes españoles presenta niveles muy elevados de ansiedad durante los exámenes

## Examinados por el estrés



El estrés de los exámenes aumenta a medida que las pruebas son más decisivas para el futuro del estudiante. EFE/LAVANDEIRA JR.

### VALENCIA

**Extras.** El estrés tiene mecanismos que le asemejan en muchas circunstancias al miedo. Si no se gestiona bien, puede poner a una persona en estado de alerta ante cualquier desafío, potencia la tensión muscular, acelera el pulso y el organismo libera cortisol y adrenalina. Puede ser muy útil en determinados contextos, sobre todo en los relacionados con una respuesta física e instintiva rápida, como una lucha o una huida. Sin embargo, cuando se tiene delante situaciones en las que interviene la reflexión o el rendimiento intelectual, la cosa cambia. El estrés toma posesión de nosotros y limita la capacidad para encontrar soluciones. Esto se vuelve a poner de manifiesto cuando los estudiantes entran en la época de exámenes, sobre todo cuando tienen ante sí retos tan exigentes como la Evaluación para el Acceso a la Universidad (EVAU) o los primeros cursos de los grados.

Antes de llegar al día del examen, los estudiantes han escuchado recomendaciones de todo tipo de profesores, amigos o familiares. La responsabilidad y el efecto que esa nota pueda tener en su futuro laboral hace que en la mayoría de casos, no obstante, se presenten trastornos relacionados con la ansiedad. De hecho, según la investigación realizada por el profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles, entre el 15% y el 25% de los estudiantes españoles presenta niveles muy elevados de ansiedad durante estos exámenes.

Las investigaciones aseguran que estas pruebas generan en el alumno «un estrés y un nerviosismo que les impide obtener su mayor rendimiento académico». Entre esos síntomas, destacan las conclusiones de la investigación, se encuentran irritabilidad, agresividad, susceptibilidad o mal humor, insomnio, malestar físico, aparición de pensamientos negativos, ganas de dejar los estudios, miedo al fracaso y a «quedarse en blanco». En el momento de enfrentarse a la prueba, el estrés y los nervios pueden agudizarse y entrar en bucle: pensar en el fracaso produce más nervios e incomodidad, y esto provoca que los alumnos anticipen un resultado negativo en lugar de la tarea o las preguntas que deben solucionar o responder. En el caso de los alumnos de Bachillerato, que acaban de afrontar la Selectividad, a pesar de haberse enfrentado durante todo el curso a exámenes, el estrés académico alcanza sus cotas más altas al afrontar estudios de nivel superior en los que el premio o el castigo es más elevado. El todo o nada, recuerdan los psicólogos, es amigo de la adrenalina y la ansiedad.

### MECANISMOS Y SOLUCIONES

Es entonces cuando empiezan a ocurrir situaciones rocambolescas: los estudiantes fallan preguntas relativamente sencillas, sin saber bien por qué motivo, los conocimientos aprendidos durante el año desaparecen en el momento más inoportuno, la mente se bloquea como una puerta cerrada. La buena noticia es que existen antídotos contra el estrés.

## Los psicólogos recomiendan a los estudiantes una vida saludable

El profesor Miralles recomienda estudiar diariamente las asignaturas que menos gustan para que la impresión sea más duradera y la tinta no desaparezca de nuestra memoria. También aconseja llevar una vida saludable durante la fase de estudio que excluya fármacos y controle la ingesta de bebidas energéticas.

De hecho, un reciente estudio de la Universitat Jaume I (UJI) de Castellón, a través del proyecto Datos (Deporte, Adolescencia y Salud), que analiza la influencia que tiene la actividad física sobre la salud, el nivel de bienestar psicológico y el rendimiento académico durante la adolescencia, reveló que la calidad del sueño, la dieta mediterránea y la resistencia cardiorrespiratoria influyen en el rendimiento y la cognición de los adolescentes.

### PREPARACIÓN

«Si no duermes lo suficiente, el examen no saldrá bien, pues el cerebro estará cansado. Tampoco hagas comidas copiosas, aunque es importante desayunar y picar algo el día del examen», aconseja el profesor de la CEU San Pablo, que también recomienda a los estudiantes conseguir información de exámenes de años anteriores y hacer simulacros de la prueba, y visitar días antes el lugar donde va a ser el examen «para evitar miedos infundados y sorpresas de última hora».

Ir con tiempo al lugar del examen, bien desayunado, portando agua y evitando un último repaso en profundidad son algunas de las recomendaciones antes de entrar al examen del profesor Fernando Miralles. «No comentes el temario con tus amigos, pues saldrán preguntas tan difíciles que ni el profesor que lleva años impartiendo clase se habrá planteado poner en el examen», recomienda el docente.

Durante el examen, lo aconsejable es leer las preguntas, consultar al examinador las que no se entienden y empezar con la que mejor se sabe responder para aumentar la seguridad. «Si te quedas en blanco

o te pones nervioso, intenta parar y escribir en un folio 15 palabras que empiecen por la misma letra; así desconectarás un momento del examen y podrás volver en pocos minutos a estar concentrado», aconseja el profesor de Psicología.

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Pedro Santamaría, psicopedagogo infantojuvenil, recomienda planificar con tiempo las materias de las que uno se va a examinar y comprender lo que uno está estudiando, evitar situaciones estresantes, rodearse de gente positiva que no nos genere tensión e intentar controlar los nervios con sencillos ejercicios de respiración.

Santamaría, que es actualmente coordinador del área de Psicopedagogía del Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras de la Comunidad de Madrid y asesor del Colegio Profesional de la Educación, aconseja que los estudiantes se hidraten bien antes y durante las pruebas de acceso a la universidad o ante los primeros exámenes de grado y coincide con Miralles en la importancia de evitar las bebidas estimulantes y comer sano incluyendo en su dieta muchas verduras, frutas y proteínas para mantener el cerebro a punto y bien preparado, ya que este músculo hará un gran esfuerzo durante la prueba académica.

El mismo día del examen es recomendable, según Santamaría, llevar algo sólido, como fruta o galletas que tienen glucosa para ayudar al cerebro, y una botella de agua. «Los estudiantes deben enfrentarse a cualquier prueba académica como si fuera un desafío y no un riesgo, con el objetivo de no añadir más presión de la que ya genera el propio examen. Contar con el apoyo familiar para ayudarles a resolver dudas o simplemente para que sepan que están a su lado, pase lo que pase, también ayuda a rebajar la tensión», explica. En su opinión, los jóvenes de ahora «están muy en contacto con las nuevas tecnologías y las redes sociales», por lo que en momentos puntuales de agobio es recomendable buscar «respuestas inmediatas en tutoriales y 'youtubers' expertos que les ayude a tranquilizarse y puedan poner en marcha mecanismos optimistas para activar la memoria inmediata».