

Amb tensió, però sense ansietat

El rendiment de qui s'enfronta a una prova sense por és molt més alt

La por als exàmens no és irracional, però la dimensió d'aquesta por sí que ho pot ser. El repte d'enfrontar-se a una prova en una situació en què algú es juga en major o menor mesura el seu futur requereix una concentració màxima. Per tant, cert grau de tensió és positiu perquè serveix per a mantenir actives les facultats intel·lectuals, físiques i emocionals, a més de millorar el rendiment. El problema apareix quan la tensió es converteix en ansietat i la persona es deixa vèncer per la consciència que alguna cosa transcendent ha d'ocórrer i no té la seguretat d'estar ben preparada. Se succeeixen pensaments que cobren força, com la possibilitat que no es faci justícia, el temor a les reprimendes o al ridícul i la por de no aconseguir les metes proposades en el termini previst. Aquesta consciència passa a ocupar un primer pla en la nostra ment i desplaça fins i tot els coneixements el domini dels quals s'ha de provar. L'examen es converteix així en un moment amenaçant, que es viu abans, durant i després com una cosa insuperable i perillosa, a què s'atorga una importància exagerada.

Com es manifesta?

Tant si se sofreix l'ansietat de manera anticipada, és a dir, en el moment de l'estudi previ, o durant l'examen, un episodi o situació d'ansietat s'identifica:

En l'estat físic: se sofreixen alteracions de la son, pèrdua de la gana, trastorns digestius, nàusees, opressió al pit, sensació que no arriba l'aire als pulmons i que els músculs es paralitzen, taquicàrdia, rampes i suor freda.

En la conducta: apareixen dificultats per a mantenir la concentració. La persona es deixa vèncer per la passivitat (pot passar-se hores veient la televisió, vagant per la casa, dormint, fent visites a la nevera...), i malgasta hores davant dels llibres sense a penes llegir. Les dues conductes són signes d'evasió que poden conduir que a la fi l'estudiant no es presente a l'examen, o que si ho fa s'hi senta passiu.

En el rendiment intel·lectual: es corre el risc real de tenir dificultats per a entendre les preguntes, de sentir bloquejos de la memòria i incapacitat per a recordar coneixements que es tenen. Durant uns minuts se succeeixen tota classe de pensaments negatius: "no em donarà temps", "sóc incapaç d'estudiar-ho tot", "tinc menys capacitat que els altres", "de segur que suspendré", "jo no valc per a això", "que bé que viuen els que no han d'estudiar", "aquesta carrera no l'acabe, jo", "faré el ridícul", etc.; idees que es potencien en la ment de la persona afectada.

Per què es produeix?

En les persones que presenten ansietat hi ha una predisposició a manifestar respostes d'angoixa en situacions en què són o se senten avaluades. Ara bé, pot succeir que un estudiant no haja experimentat abans aquesta sensació i en un determinat moment es veja superat per les circumstàncies.

En la majoria de les vegades, l'origen d'aquesta ansietat és deguda a:

Experiències anteriors negatives de bloqueig o de no haver pogut recordar coses que es consideraven apreses.

Pensaments negatius o altres preocupacions de la persona alienes a l'estudi (això ocorre quan s'ha preparat bé l'examen).

Cavil·lacions sobre les conseqüències negatives que pot tenir fer malament un examen.
Comparacions amb altres companys o companyes.

L'organització inadequada del temps, no haver preparat bé l'examen o no haver distribuït bé els temps de preparació, cosa que provoca que es deixin temes importants per a última hora.

Què es pot fer per a evitar o disminuir l'ansietat?

Preparació tècnica suficient. És importantíssim conèixer de forma pràctica, entrenada i personalitzada una sèrie de tècniques d'estudi. La lectura comprensiva, el subratllat, els resums i esquemes, la memorització i l'autoavaluació prèvia aplicades als tipus d'estudis i al tipus de personalitat de cada estudiant requereixen una organització adequada del temps i del treball que es vol fer. Hi ha bons manuals sobre aquestes tècniques, però s'han d'adaptar a la personalitat i la situació que viu cadascú. És important evitar trobar-se abans de l'examen amb persones que ens facen dubtar de la nostra preparació. Quan comença l'examen és essencial llegir de forma pausada les preguntes i instruccions proporcionades. I per a respondre, convé començar per les qüestions menys complicades per a tenir la sensació que 'podem' amb l'examen. Cal no caure en la trampa d'afanyar-se si hi ha companys que acaben abans la prova.

Preparació mental. Convé identificar quins són els pensaments que produeixen ansietat, aturar-los i substituir-los per uns altres de positius. La majoria d'aquests pensaments no són objectius i dificulten l'estudi, no ajuden a sentir-se bé i resten energia per a rendir de forma adequada en l'examen. Són fàcils d'identificar: sempre són negatius i transmeten inseguretats. Resulta útil materialitzar-los: escriure'ls o pronunciar-los en veu alta i ordenar que s'aturen. En aquest moment s'han de substituir per altres de caràcter tranquil·litzador: "He fet tot el que he pogut, ara és qüestió que surta el que sé", "això és només un examen", "d'aquí a uns dies tot haurà passat", "altres vegades també he pogut amb això", "encara que suspenga podré superar-ho més tard", "deixaré que les meues neurones funcionen".

Tècniques de relaxació. Quan s'han canviat els pensaments, toca aprendre tècniques de relaxació que disminueixen l'ansietat abans i durant els exàmens. Totes tenen dos suports corporals bàsics: la respiració abdominal i la relaxació muscular. L'entrenament en respiració abdominal proporciona més aportació d'oxigen i facilita els processos del sistema nerviós. La relaxació dels músculs, segons cada una de les tècniques conegudes, aporta al cervell la informació que el cos es troba en situació de calma i serenitat. Tots dos elements combinats, respiració i relaxació muscular, són en si mateixos activadors de la relaxació mental. Quan la persona experimenta aquest equilibri en calma, es troba en condicions més favorables d'afrontar la preparació i la situació de l'examen. Relativitza el temor i surt de la paràlisi que provoca la por. Les tècniques de relaxació es poden aplicar tant durant l'estudi com en el mateix examen. En qualsevol cas, és necessari afirmar, una vegada més, que el que més tranquil·lita aporta a un estudiant és tenir ben preparat l'examen.

Article publicat a jove.cat

PRÀCTICA LA RELAXACIÓ – VISUALITZAR VÍDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>

