

Cómo ayudar a sus hijos a manejar la ansiedad de los exámenes

¿Qué es la ansiedad de los exámenes?

La ansiedad de los exámenes es el desasosiego y la tensión que sienten los alumnos antes, durante o después de una evaluación debido a la incertidumbre y al miedo de no aprobar. La mayoría de los alumnos experimentan algún nivel de ansiedad durante los exámenes. Un poquito de nerviosismo puede en verdad, motivar a los alumnos a estudiar y a rendir bien. Sin embargo, cuando la ansiedad interfiere con el desempeño en los exámenes, causando que los alumnos “se queden en blanco”, tengan problemas para prestar atención y/ o vean limitada su habilidad para pensar claramente, absorber, retener o recordar información, se ha convertido en un problema que requiere atención.

Signos físicos de ansiedad de examen:

- mariposas en el estómago
- malestar o dolor de estómago
- manos frías y sudorosas
- palmas transpiradas
- sensación de frío o calor
- dolor de cabeza
- náuseas
- sensación de mareo
- noches de insomnio

Signos psico-afectivos de ansiedad de examen:

- lágrimas frecuentes o llanto excesivo
- sentimientos de ira o de desamparo
- irritabilidad
- fácil frustración

Sugerencias para ayudar a los alumnos a sobrellevar la ansiedad de los exámenes:

- Asegúrense de que sus hijos asistan a la escuela habitualmente para que participen de todo el trabajo escolar que se cubrirá en el examen, y de las clases de repaso impartidas por los docentes.
- Rendir bien en los exámenes es más fácil si los alumnos han completado consistentemente el trabajo escolar, la tarea, y la lectura asignada, a la vez que participan de las lecciones habituales.
- Mantengan un estilo de vida saludable: ayuden a sus hijos a dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicios, disponer de tiempo personal “de ocio” y una cantidad razonable de interacción social.
- Generen y mantengan una rutina en el hogar que ayude a los alumnos a descansar bien los días habituales de clases así también como los días de exámenes.
- Hablen con sus hijos y motívenlos para que den lo mejor de sí.
- Para que los alumnos estén bien preparados para las evaluaciones y evitar el apresuramiento: ayuden a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de estudio y buena capacidad para rendir exámenes.
- Ayuden a sus hijos a desarrollar una actitud positiva con respecto a rendir exámenes, ayúdenlos a construir una mentalidad de “poder lograr”.
- Construyan hábitos mentales que ayuden a sus hijos a reducir la ansiedad, al enseñarles a respirar profundamente para calmarse cuando su nivel de ansiedad sea alto.
- Insten a sus hijos a practicar técnicas para “dejar de pensar” si les parece que se preocupan excesivamente o que se comparan con sus compañeros.

Qué pueden hacer los padres en los días de exámenes para ayudar a reducir la ansiedad:

- Ayudar a sus hijos a preparar todo lo que necesitan para los exámenes la noche anterior: bolígrafos, lápices, reglas, gomas de borrar, calculadoras, etc.
- Hacer algo divertido la noche anterior a los exámenes para distraer a los alumnos, como jugar a un juego de mesa, mirar una película, o participar de una actividad deportiva.
- Fijar una alarma para que los alumnos puedan relajarse y dormir bien la noche anterior a los exámenes.
- Asegurarse de que coman un desayuno saludable los días de evaluaciones, puesto que el cerebro necesita mucha energía para mantener la concentración. Alimentos tales como huevos, cereales , frutas frescas y tostadas de trigo integral ayudan a energizar el cerebro. Evitar alimentos con alto contenido de azúcares y cafeína como gaseosas, galletas dulces, así también como comida chatarra con alto contenido de grasa.

Qué pueden hacer los alumnos en los días de exámenes para ayudar a reducir la ansiedad:

- Vestir prendas cómodas.
- Llegar temprano a los exámenes, preparados y concentrados en rendir bien.
- Tener cuidado con respecto a conversar con otros alumnos sobre el material de los exámenes, especialmente con quienes tienen la tendencia de generar más ansiedad.
- Pensar cosas positivas: “puedo lograrlo”, “me he preparado bien”.
- Sentarse en un lugar del salón de examen en donde se distraerán menos.
- Mientras se reparten las pruebas, calmarse al respirar lenta y profundamente.
- Asegurarse de leer detenidamente las instrucciones del examen.
- Concentrarse solamente en el examen.
- Si en cualquier momento durante el examen se sienten ansiosos, tomarse unos minutos para calmarse al respirar profundo o estirarse.
- Si el examen es difícil, no entrar en pánico, sólo concentrarse en completar lo que saben, en esforzarse y en no darse por vencidos.
- Cuando haya terminado el examen premiarse con algo especial.

Los alumnos que padecen la ansiedad de los exámenes severamente pueden disminuir su desempeño académico, son más propensos a repetir grados y ciertamente no rendirán al nivel de su máximo potencial. La ansiedad de los exámenes también puede relacionarse a una variedad de dificultades, desde baja auto-estima a ansiedad general. Sufrir cierto nivel de ansiedad por los exámenes es normal, pero si el problema persiste o si los síntomas interfieren con el desempeño escolar, así también como con las actividades cotidianas, ha llegado el momento de buscar ayuda profesional.

Fletcher and Associates Psychological Services, 2007.