

Recomendaciones para la gestión de la ansiedad frente a evaluaciones

Por Emilio Márquez

Adscrito a la Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil

El contexto educativo, en un plano general, puede ser fuente de preocupación y angustia para la población estudiantil, derivándose, en algunos casos, de las demandas y exigencias académicas de la institución, las evaluaciones y los resultados que se obtienen en ellas, ya calificaciones juegan un papel fundamental en el promedio y continuidad de los estudios universitarios.

Esta situación puede propiciar el aumento de los niveles de estrés y ansiedad en la población estudiantil, la cual se presenta como una respuesta emocional ante estímulos (evaluaciones o actividades académicas) que son percibidos como amenazantes y que, por lo general, logran que el estudiante anticipe resultados negativos en el ámbito escolar, aun cuando no tenga evidencia que confirme esa creencia. La intensidad, así como el tiempo de duración o los sucesos que pueden ocurrir en un estado de ansiedad pueden variar según los estímulos que puedan presentarse en determinado momento (Nezu, Maguth y Lombardo, 2004).

La ansiedad se manifiesta no solo en el plano emocional, sino en una

dimensión física, cognitiva y social. De esta forma, la persona que experimenta ansiedad pudiera ver afectadas distintas áreas de su vida cotidiana y, ante ello, sentir miedo o angustia. Es importante destacar que la ansiedad es una emoción natural en el ser humano y que, si bien es displacentera, puede impulsarle a responder ante situaciones amenazadores a través de estrategias de afrontamiento adaptativas.

De igual forma, si la experiencia emocional se torna angustiante y su intensidad y frecuencia aumentan significativamente, es recomendable incorporar la búsqueda de apoyo terapéutico, ya que tal como mencionan Nezu, Maguth y Lombardo (2004), el acompañamiento psicoterapéutico puede promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas que favorezcan la gestión emocional.

La gestión emocional de la ansiedad, requiere que a nivel individual exista comprensión sobre el origen de esta reacción emocional, permitiéndole al sujeto identificar cuáles pudieran ser las estrategias más adecuadas para responder. En este sentido, las estrategias de afrontamiento se encuentran enmarcadas en la mejora de la calidad de vida y el bienestar emocional del sujeto.

Las recomendaciones para la gestión emocional, involucran una serie de respuestas cognitivo –

conductuales que le permitan al individuo identificar, gestionar y actuar sobre sus emociones. Entre ellas destacan:

1. ¡Cuidar la salud! Es decir, desarrollar e implementar hábitos saludables que favorezcan la salud y el bienestar general: (a) alimentarse de forma saludable y balanceada, evitando el consumo de cafeína o azúcares refinadas; (b) hacer ejercicio, lo cual favorece la producción de endorfinas y actúa sobre la activación fisiológica; (c) atender la higiene del sueño, durmiendo al menos 7 horas al día (Miralles y Carrera, 2021; Beizana, 2021).

2. Construir rutinas de estudio previas a la evaluación. En este sentido, la implementación de hábitos de estudio efectivos, permite al estudiante aproximarse de una forma más eficiente al contenido académico; saber cuándo, cómo y dónde se va a estudiar, permite que exista una mejor disposición para ello.

3. Gestionar el tiempo. Planificar, priorizar y organizar las actividades permite que se atiendan las distintas demandas académicas y personales. A nivel académico, construir objetivos y metas académicas a corto, mediano y largo plazo, permite prever las temáticas, contenidos y tipos de evaluación, para implementar las técnicas de estudio para adecuadas (Rodríguez Muñoz, s.f.).

4. Reconocer los logros. Al alcanzar un objetivo o una meta académica, es importante reconocer y

recompensar el esfuerzo propio. Por ejemplo, permitirse un comentario positivo, contenedor y afectivo, después de presentar un examen (Rodríguez Muñoz, s.f.).

5. Practicar técnicas para la autorregulación fisiológica. Aprender a respiración en momentos de ansiedad, permite que se regule la producción de hormonas y neurotransmisores asociados al estrés. Por ello, es importante respirar con el diafragma, y no parar de respirar profundo y lento hasta sentir que la agitación ha disminuido (Vidal, 2018).

6. Realizar actividades recreativas y placenteras. El ocio es clave en el bienestar emocional y, gracias a una adecuada planificación, es posible construir espacios para vincularse, expresarse y distraerse de las demandas académicas. Estas pueden ser la práctica de un deporte, salir con amigos, comerse un helado, tomar un café en un espacio tranquilo, leer un libro o ver la naturaleza (Miralles y Carrera, 2021).

Finalmente, es importante tener presente que la gestión emocional es un **proceso** que parte del reconocimiento de los recursos propios y el desarrollo de estrategias más adaptativas para hacer frente a la demanda académica.

Para más información, puede consultar los siguientes materiales:

Beizana, T. (s.f.) *7 técnicas y consejos para reducir la ansiedad*. Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-consejos-reducir-ansiedad>

<https://www.areahumana.es/como-combatir-la-ansiedad/>

Hospital Privado Universitario de Córdoba (4 de junio de 2019). Ansiedad ante los exámenes [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/2KHOs5reMaQ>

Universidad de Lima (18 de mayo de 2021). ¿Cómo manejar la ansiedad ante las evaluaciones [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/UtZBOKt1k38>

Referencias

- Beizana, T. (2021) *7 técnicas y consejos para reducir la ansiedad*. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-consejos-reducir-ansiedad>
- Miralles, L. y Carrera, R. (2021). *10 consejos sobre cómo reducir la ansiedad*. Orientación psicológica. <https://orientacionpsicologica.es/10-consejos-como-reducir-la-ansiedad/>
- Nezu, A., Maguth, C. y Lombardo, E. (2004). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales, un enfoque basado en problemas*. Manual Moderno.
- Rodríguez Muñoz, M. (s.f). Técnicas para el control de la ansiedad en los exámenes. https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/3439/controlde-la-ansiedad.pdf
- Vidal, J. (2018) *3 Técnicas esenciales en Psicología para aprender a combatir la ansiedad*. Área Humana.