

# **PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**



La ansiedad ante los exámenes representa un tipo específico de ansiedad que refleja la predisposición a manifestar respuestas de ansiedad en situaciones en las que las personas son o se sienten evaluadas. El examen se define como una prueba en la que tenemos que demostrar nuestra aptitud. Los alumnos que experimentan una alta ansiedad a ser evaluados sufren una merma importante en la ejecución de tales pruebas en comparación con aquellos que no padecen esta ansiedad. Dichos alumnos realizan una evaluación negativa de su rendimiento y tienden a atribuirse los fracasos y a responsabilizar a otros de sus éxitos (al azar, a los profesores, etc.)

La respuesta de ansiedad ante los exámenes presenta manifestaciones en los diferentes sistemas de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor. Cada sistema de respuesta interfiere de una manera particular en la tarea de resolución de las preguntas planteadas en el examen.

El componente cognitivo se relaciona con pensamientos negativos como miedo al fracaso, que se ejemplifica en una anticipación de las consecuencias personales y sociales negativas que suponen una clara interferencia en la realización del examen, y que en último término incide en el rendimiento por debajo de lo esperado.

El componente fisiológico se concreta en una serie de manifestaciones tales como sudoración, aumento de la tasa cardiaca, dolores estomacales, etc., que

redundan en un malestar general que supone a su vez una interferencia en la tarea en cuanto que provocan una merca en la concentración del individuo que empieza a preocuparse además por lo mal que se encuentra.

El componente motor o conductual se manifiesta por ejemplo en temblores o en último caso, en la evitación o abandono del examen.

## **CONTENIDOS**

1. Presentación del programa y evaluación de los niveles de ansiedad de los participantes
2. Fundamentos teóricos de la ansiedad y el estrés
3. Entrenamiento en relajación
4. Ansiedad y rendimiento
5. Reestructuración cognitiva
6. Parada del pensamiento
7. Técnicas de solución de problemas
8. Planificación y organización del tiempo. Técnicas de estudio