

ANSIEDAD

SE DEBEN EVITAR LAS BEBIDAS CON CAFEÍNA Y NO HAY QUE ESTUDIAR DURANTE LA NOCHE

La época de los exámenes



UNO DE CADA CUATRO ESTUDIANTES ESPAÑOLES NO ES CAPAZ DE CONTROLAR SU ANSIEDAD LLEGANDO LOS EXÁMENES, SEGÚN LAS ÚLTIMAS CONSULTAS



► La época de exámenes supone para muchos estudiantes un tiempo de gran estrés y nerviosismo

El primer trimestre del año no trae consigo únicamente las rebajas, sino también los exámenes. Al igual que en junio, los estudiantes se ven sometidos a una gran presión lo que les crea un estado de ansiedad un tanto peligroso. Uno de cada cuatro estudiantes españoles no es capaz de controlar su ansiedad llegando los exámenes.

La ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues nos pone en alerta ante una posible amenaza; sin embargo, a veces se vive como una experiencia desagradable, especialmente cuando alcanza una elevada intensidad, que se refleja en fuertes cambios somáticos, algunos de los cuales son percibidos por el individuo; además, esta reacción, cuando es muy intensa, puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conduc-

ta normal.

Una persona que está muy activada en un examen o cuando habla en público no debería extrañarse en principio, pues necesi-

ta más recursos energéticos, más atención, en definitiva más recursos para afrontar la circunstancia que si estuviera tranquilamente descansando. Esta mayor

actividad fisiológica hasta cierto punto es normal, aunque pueda ser interpretada como un peligro por algunas personas. Ahora bien, en algunos individuos las respuestas fisiológicas muy intensas llegan a hacerse crónicas, es decir, pueden llegar a mantenerse por un espacio excesivo de tiempo. Para entender lo que sucede con una metáfora podríamos decir que tales individuos van muy acelerados todo el tiempo, lo cual implica más gasto energético, dificultades para descansar, malestar, e incluso la posibilidad de que algo falle. Podríamos decir que una alta activación fisiológica, producida por situaciones que generan ansiedad, en principio no es patológica, pero si su intensidad es excesiva y crónica puede afectar a la salud. Por ejemplo, una persona que estudia todos los días ocho horas un examen de oposición, puede acumular día tras días demasiada tensión en el cuello, hombros, espalda, músculos frontales, etc., lo que puede provocar, en primer lugar dolor, y en segundo lugar una contractura muscular.

CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD

Algunos consejos para los estudiantes

- Debes programar en tu plan descansos cada cierto tiempo.
- No intentes estudiar demasiado en un día, sobre todo cuando se acercan los exámenes, y no estudies durante la noche.
- Come bien y intenta realizar algo de ejercicio todos los días. Si sufres ansiedad, debes evitar sustancias como la cafeína.
- Si te sale mal un examen, pasa la página y concentra tus energías en el siguiente.



SABIAS QUE?

Afecta física y mentalmente

► La ansiedad afecta tanto al cuerpo como a la mente. Para explicar estas disfunciones orgánicas que cursan con niveles altos de ansiedad, podríamos decir que se trata de una disfunción de un sistema orgánico que está trabajando en exceso y mantiene esta actividad demasiado tiempo. A su vez, el trastorno orgánico produce malestar psicológico, produce más ansiedad y, por lo tanto, un aumento de la actividad de ese sistema, aumentando así la probabilidad de desarrollar y mantener en mayor grado esta disfunción orgánica. Se pueden encontrar personas que sufren arritmias, dolor crónico, contracturas musculares, asma, trastornos gástricos, trastornos dermatológicos, etc. No es ninguna tontería. Hay que aprender a desechar la ansiedad.

SINTOMATOLOGÍA DE LA ANSIEDAD



► **COGNITIVAS:** A nivel cognitivo-subjetivo se manifiesta por la aparición de preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida del control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

► **FÍSICAS:** A nivel fisiológico se caracteriza por sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, molestias en el estómago, tiritar, etc.

► **MOTORAS:** A nivel motor u observable los síntomas más frecuentes son la evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

FANDANGO

¿Quieres estar a la última?
Todo en bolsos y complementos

Visítanos en C/. Armando Muñoz Calero (frente parada de taxis)

M & M
MARTINEZ MULA, S.L.

- ✓ Instalaciones eléctricas
- ✓ Comerciales e industriales
- ✓ Baja y media tensión

C/. Javellanos 26 ☎ 968 413250 Particular: 968 410908 - 410842