



¿CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD?

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado de sobre-activación emocional que se genera producto de la anticipación de situaciones importantes de modo que prepara para la acción. Se refleja en agitación, inquietud, expectación y tensión.

¿Por qué se produce la ansiedad?

Una de las explicaciones que se manejan es que la ansiedad aparece cuando una situación se percibe como difícil de superar o imposible de controlar. Por ese motivo se establece que cuando una persona se siente capacitada para enfrentar una tarea, confía en sus habilidades o conoce los problemas que se pueden presentar, es menos probable que reaccione en forma ansiosa.

¿Es esperable sentir miedo ante la PSU?

El miedo y la ansiedad son respuestas normales frente a situaciones de peligro o de importancia para nuestra vida. Sin embargo, sentir miedo frente a la prueba de aptitud es más extremo y hace que la ansiedad sea mayor que la necesaria, porque la ansiedad aumenta ante la perspectiva de enfrentarse algo que uno teme. Hay que tratar entonces, de aclarar por qué razón se le teme a la prueba para superar el temor y canalizar mejor esa energía.

Cabe señalar, que la ansiedad en su justa medida es necesaria y útil porque prepara para la acción, permite estar alerta y resistir la fatiga.

¿Cuáles son los factores personales que influyen en la respuesta ansiosa?

El grado de ansiedad varía de una persona a otra, lo mismo que las reacciones conductuales asociadas. Hay personas que tienen más capacidad que otras para tolerar situaciones que se definen como difíciles. También hay que considerar que una situación no afecta de igual manera a todos.

Para entender estas diferencias hay que recordar que cada uno de nosotros está determinado por dos aspectos básicos: el temperamento y la experiencia. El primero corresponde a los factores constitutivos que determinan nuestra forma básica de reaccionar frente al medio ambiente. El segundo se refiere al aprendizaje que se logra a través de las distintas situaciones que uno vive y que va determinando la forma en que uno enfrentará situaciones en el futuro.

Las experiencias de éxito frente a los problemas favorecen reacciones positivas y hacen que uno se sienta seguro. En casos así lo más probable es que las reacciones ansiosas sean más moderadas y se superen con mayor rapidez.

Por el contrario, las experiencias de fracaso frente a los problemas provocan sentimientos de inseguridad y baja autoestima, que redundan en aumento de los niveles de ansiedad. Muchas experiencias de este tipo, o alguna muy significativa, producen círculos viciosos donde la persona, que comienza a autodefinirse como nerviosa, se predispone a reaccionar de esa forma y termina siendo superada por la situación.

¿La ansiedad influye en el rendimiento?

La ansiedad es una sensación muy frecuente cuando uno se encuentra frente a una situación importante o significativa en la vida, siendo normal que se dé ante un evento como la prueba de aptitud.

Está comprobado que un nivel de ansiedad medio, esto es, que te mantiene alerta y dispuesto hacia la tarea que estás realizando, puede favorecer tu desempeño, a diferencia de los estados muy bajos o muy altos de ansiedad que lo perjudicarían. En el primer caso, la persona al estar poco alerta ante la tarea tendería a cometer más errores, en la medida que se encontraría menos dispuesta al trabajo y menos alerta a los detalles. Mientras que en el segundo caso, cuando los niveles de ansiedad son muy altos, la persona tiende a centrarse en lo que siente corporalmente, como aumento de los latidos del corazón, cosquillas en el estómago o sensación de agitación, dejando de concentrarse en lo que está haciendo.

¿Cuándo la respuesta ansiosa deja de ser normal?

La ansiedad deja de ser normal cuando se transforma en un problema para la persona.

Siempre que se enfrenta una situación que produce ansiedad, el ideal es estar despejados para tomar distancia, ver las cosas con claridad y pensar con tranquilidad. Si se está muy ansioso, las reacciones fisiológicas van a ser más importantes que el problema que se intenta solucionar. Cuando hay mucha ansiedad e incapacidad de controlarla, se reacciona de forma alarmista, muchas veces desproporcionada para la situación. La persona se desgasta mucho, pero produce poco.

¿Qué se puede hacer frente a la ansiedad?

Si tienes a experimentar niveles altos de ansiedad de sólo pensar en la nueva prueba de aptitud, tienes que tratar de enfrentarla y no eliminarla porque cierto grado de ansiedad es útil para lograr un mejor desempeño.

¿Cómo enfrentarla?

Tienes que pensar qué es lo que te pone tan ansioso, qué significado le estás dando a la prueba, si la asocias a temores como fracasar, no cumplir con las expectativas que tienes para tu vida o que tienen tus padres, creer que has estado perdiendo el tiempo. ¿Son reales estos temores?, ¿qué o quiénes los producen?. Al aclarar estos aspectos le estarás poniendo límites a lo que te ocurre y recién ahí podrás modificar tu forma de vivenciar esta experiencia.

Algunos consejos prácticos para tener en cuenta:

- En primer lugar, conoce y desarrolla tus habilidades personales para adquirir mayor confianza y seguridad.

- Aprende a organizarte, adquiriendo hábitos de estudio. Esto permite aprovechar mejor el tiempo disponible y las capacidades personales.
- Resuelve la mayor cantidad de facsímiles y ejercicios posible para estar familiarizado(a) con el tipo de preguntas de la prueba y con el tiempo de respuesta.
- Define, claramente, las metas que quieres alcanzar y la forma en que piensas lograrlas. Esta definición ayuda a distinguir las conductas que facilitan su logro y aquellas que lo entorpecen.
- Piensa que la prueba es importante, pero que no lo es todo porque siempre habrá otras posibilidades. Hay que darle a la prueba su justa dimensión.
- Trata de preocuparte de una cosa a la vez, por ahora debes prepararte en forma adecuada para que te vaya lo mejor posible. Una vez que tengas los resultados podrás decidir sobre el resto, lo cual no significa que vayas a dejar de analizar otras alternativas a la universidad, pero una cosa es que las pienses y otra es que te angusties por ellas. Siempre se debe pensar que serás capaz de rendir bien si te preparas adecuadamente.
- Procura distraerte y no pensar sólo en la prueba ni hablar todo el día de ella.
- Rodéate de personas positivas. Sería adecuado hablar directamente con aquellas personas que te hacen sentir presionado(a). Tal vez lo hacen sin darse cuenta, si es imposible conversar porque no lo escuchan o no entienden conviene pensar en forma positiva: ¿te ayuda en algo que te presionen?. Si no te ayuda, debes ignorarlo.
- Busca actividades que te relajen y te hagan reír.
- No tomes cualquier remedio para tranquilizarte, salvo bajo receta y control médico y siempre que los hayas probado antes. Algunos remedios producen somnolencia y retardan la velocidad de reacción, lo que puede perjudicar tu rendimiento en las pruebas.

¿Mediante el ritmo de la respiración se puede lograr mayor relajación?

El ritmo de respiración es capaz de provocar cambios en el estado fisiológico de una persona, de modo que una respiración pausada, sostenida y profunda puede lograr que te sientas más tranquilo y dispuesto a concentrarte.

¿Es recomendable practicar ejercicios de relajación justo antes de rendir la PSU?

Depende el tipo de ejercicio porque hay algunos que relajan mucho y disminuyen el alerta necesario para la realización de otra actividad. Sin embargo, hay algunos que tienen un efecto activador aumentando el nivel de energía disponible.