

## Fobia a los exámenes

### La escena más temida: el final oral

Algunos estudiantes ven obstaculizado el desarrollo de sus carreras debido a dificultades para rendir los exámenes finales, en especial, cuando estos son orales. Estas dificultades varían de acuerdo con diversas circunstancias como la historia de aprendizaje con sus experiencias desagradables y/o traumáticas, las características de personalidad, las habilidades sociales o el grado de reactividad fisiológica. A pesar de las diferencias, el elemento clave suele ser la ansiedad.

La ansiedad frente a los exámenes es clasificada como un tipo de Fobia Específica, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Desórdenes Mentales, -DSM IV-, la cual posee varias formas e intensidades de manifestación.

En algunos estudiantes se muestra inhibiendo el comportamiento de anotarse para rendir los exámenes; lo cual indica un mayor grado de evitación (característico de las fobias) pues ni siquiera logran acercarse a la instancia del examen.

Por otro lado, hay estudiantes que sí logran anotarse pero el día del examen se descomponen y no pueden asistir; generalmente los síntomas físicos de estas personas son más acentuados comparados con los del caso anterior, aunque su grado de evitación no es tan severo.

También hay estudiantes que logran presentarse, se sientan frente al docente experimentando mucha ansiedad fisiológica y terminan por “bloquearse”, no pudiendo desempeñarse acorde a lo mucho que estudiaron. En este último caso,

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

hay menor grado de evitación pero lamentablemente la ansiedad logró desorganizar el comportamiento e incluso alterar los sistemas de memoria.

Contrariamente a lo que se esperaría, es más sencillo solucionar estas fobias cuando el grado de evitación es menor aunque los síntomas fisiológicos sean elevados, pues la voluntad del paciente a enfrentar los estímulos fobígenos es crucial para el éxito terapéutico. Aquellos estudiantes con mucho grado de evitación que ni siquiera logran anotarse para el examen, suelen ir creando todo un sistema de creencias que sostiene la fobia; ejemplos de estos pensamientos son “de qué sirve que dé el examen si me va ir mal”, “tengo dos años para darlo”, “mejor recurso la materia así la promociono”.

Muchos de los estudiantes que presentan fobia a exámenes comienzan a pensar que no les gusta su carrera e incluso terminan por abandonarla. Otros fluctúan entre distintas facultades hasta que la frustración de no poder rendir los obliga a dejar los estudios. Los síntomas suelen aumentar o empeorar a medida que se aproxima la fecha del examen. Entre ellos, se destacan los vómitos, diarrea, dolor de estómago y de cabeza, llanto, dificultades para comer y dormir, imposibilidad para leer y concentrarse; todos ellos indicando el aumento del grado de ansiedad conforme se acerca el impacto del estresor.

Así, usualmente la ansiedad alcanza su pico máximo la noche anterior al examen, durante el trayecto hacia la facultad o la espera en los pasillos. Paradójicamente, cuando llaman al alumno y se encuentra sentado para rendir, la ansiedad tiende a disminuir un poco. Muchos alumnos manifiestan que en ese preciso momento “ya están jugados” y “como resignados”, lo cual los tranquiliza levemente. De no suceder este fenómeno, ocurren los bloqueos y las lagunas.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Los pensamientos que se tengan durante el período crítico (desde la noche anterior hasta estar rindiendo) modulan el monto de ansiedad; pensamientos como “me voy a descomponer”, “no voy a poder rendir” o “seguro me van a bochar” son claramente ansiógenos, es por eso que parte del tratamiento apuntará a modificarlos.

El segundo gran eje de la terapia tendrá como objetivo las conductas de evitación y las respuestas fisiológicas exacerbadas. Para iniciar un tratamiento cognitivo conductual exitoso, el primer paso consiste en evaluar si el paciente tiene un método adecuado de estudio. Por ejemplo, presentarse a rendir un examen habiendo estudiado poco o mal es un factor ansiógeno por excelencia. De no presentarse esta dificultad o si ya fue entrenado para estudiar correctamente, se pasará entonces a hacer una evaluación exhaustiva de las características que tiene esa fobia en este paciente, indagando las circunstancias que le provocan más ansiedad.

La **Desensibilización Sistemática** es una de las técnicas más usadas para casos de fobias específicas. La misma tiene tres pasos. En primer lugar, se entrena al paciente en una respuesta antagónica a la ansiedad, habitualmente, la relajación muscular profunda decrementa los niveles de actividad del sistema nervioso.

Luego, elaboramos la jerarquía de estímulos ansiógenos; una serie de ítems relacionados con el tema examen y ordenados de acuerdo con su capacidad para provocar ansiedad. En forma de oraciones diagramamos distintas escenas temidas por la persona, por ejemplo, “faltan dos días para el examen y estoy en casa estudiando”.

Finalmente, aplicamos la jerarquía de estímulos mientras el paciente está relajado, es decir, que cada uno de esos ítems será imaginado por el paciente en forma gradual, avanzando del menos ansiógeno al más ansiógeno, logrando así que el estado de relajación supere la mínima respuesta de ansiedad que se presenta con

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

cada ítem cuando se lo imagina. De esta manera, le enseñamos al Sistema Nervioso a estar calmado ante situaciones que antes lo hiperactivaban.

La habilidad adquirida durante la Desensibilización Sistemática de manera imaginaria se transfiere a las situaciones reales. Sin embargo, en algunos tipos de fobias, especialmente cuando el grado de evitación es muy severo, la Desensibilización Sistemática “in vivo” resulta más efectiva. En este caso, quizás el terapeuta acompañe al paciente a la facultad y lo ayude a enfrentar gradualmente las situaciones temidas ensayando los comportamientos necesarios para rendir el examen.

El éxito terapéutico consistirá en que el paciente no sólo logre rendir los exámenes sin ansiedad patológica y, en lo posible, con una buena performance académica sino que también adquiera un adecuado manejo de sus ansiedad en general.