

## Tekst 7

### Remedios para la fobia a los exámenes

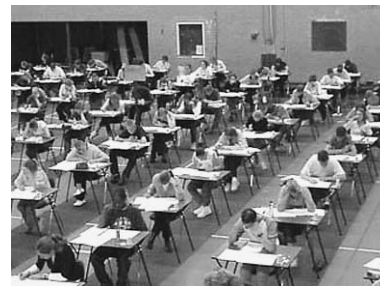
#### Varias universidades ofrecen programas de control de la ansiedad para afrontar sin miedo los exámenes

JUAN J. GÓMEZ, Madrid

Los expertos dicen que los nervios ante un examen son normales; hasta cierto punto, incluso buenos. Pero siempre que el estrés desaparezca cuando el profesor termina de leer las preguntas y no afecte al rendimiento. Cuando los 31 son más frecuentes, intensos y duraderos, los expertos recomiendan apuntarse a un programa de asistencia psicológica como los que ya ofrecen algunas universidades.

“El miedo se vence enfrentándose a él; si se evita, crece”, advierte Celia Vera, coordinadora del programa de control de ansiedad de la Universidad Autónoma de Madrid. 32 se desarrolla a lo largo de siete sesiones semanales de una hora de duración y se trabaja en tres niveles: pensamientos, control físico y entrenamiento de exámenes. Primero se enseña al estudiante a conocer y evitar los pensamientos que le bloquean –“ 33”, “seguro que suspendo otra vez”, “como no apruebe, me la cargo”–. Al mismo tiempo se practican estrategias de relajación y se enseña a respirar profundamente. Por último, se mejoran las técnicas de estudio y se hacen 34 para aplicar todo lo aprendido.

María Nieves López, directora del gabinete psicológico de la Universidad de Valladolid, dice que el 75% de los estudiantes que se acercan a su consulta tiene un problema de ansiedad. López distingue tres 35 estudiantes con ansiedad: los que tienen tendencia previa a angustiarse, los que son ambiciosos y necesitan el éxito y los que reciben mucha presión de sus padres. “Se aprende a



ser ansioso desde niño”, advierte, “los padres 36 sus hijos cuando les premian por sus aprobados en lugar de castigarles por los suspensos”. Entre sus consejos para combatir la ansiedad dice que lo primero es 37 prácticas demasiado comunes como pasar en vela la noche previa al examen, repasar los apuntes hasta minutos antes de la prueba o buscar a última hora información sobre lo que suele caer.

La ansiedad afecta casi por igual en todos los niveles educativos, y algo más a las mujeres que a los hombres. Empieza a notarse en bachillerato, cuando las calificaciones ya cuentan para la selectividad (unos 190.000 alumnos se presentarán a la prueba este año) y los padres y los centros presionan a los alumnos para que saquen buenas notas. Uno de cada cuatro alumnos suspende o rinde por debajo de sus conocimientos 38 la ansiedad. Algunos ni siquiera se presentan a los exámenes, o abandonan el aula con el folio en blanco. Prefieren el fracaso a soportar el miedo a fracasar. Pero las consecuencias a medio plazo son peores.

*adaptado de: El País*

## ■ Tekst 7 Remedios para la fobia a los exámenes

*Kies bij iedere open plek in de tekst het juiste antwoord uit de gegeven mogelijkheden.*

1p **31** ■

- A cursos preparatorios
- B exámenes
- C éxitos
- D síntomas de ansiedad

1p **32** ■

- A Esta ansiedad
- B Este problema
- C Este programa
- D Este test

1p **33** ■

- A qué malos son
- B qué suerte tengo
- C seguro que paso
- D voy a fracasar

1p **34** ■

- A ejercicios físicos
- B ejercicios mentales
- C simulaciones de exámenes

1p **35** ■

- A categorías de
- B métodos para
- C prejuicios sobre
- D remedios para

1p **36** ■

- A dan seguridad a
- B dañan
- C presionan a

1p **37** ■

- A buscar
- B estimular
- C evitar
- D realizar

1p **38** ■

- A a pesar de
- B con ayuda de
- C por culpa de
- D sin padecer