



Cursos ALBERT EINSTEIN

Calle Madrid
Esquina c/ Av La Trinidad
LAS MERCEDES
☎ 993 7172 – 993 2305
[www. a-einstein.com](http://www.a-einstein.com)

El bloqueo: la peor cara de la tensión

Has estudiado bastante y sabes que estás preparado para el examen. Sin embargo, llegada la hora cero, cuando estas ante la prueba y ves las preguntas, una TREMENDA ANSIEDAD se apodera de ti y te convences de que no sabes nada. ¿Qué pasó? TE BLOQUEASTE, un fenómeno bastante común... no sólo en tiempos de estudio.

MENTE EN BLANCO



“Mientras estuve en el colegio me preparé con un profesor particular para el examen de admisión. Todo iba bien, mis papás, mis amigos... todos estaban seguros de que ingresaría en muy buen puesto. Sin embargo, no sé que me pasó. Llegó el examen de admisión y me nublé, empecé a sudar frío, no me podía concentrar. A cada rato miraba el reloj y me iba poniendo más nervioso. Al final contesté mucho menos preguntas de las que hubiera podido, me faltó tiempo” recuerda Carlos Eduardo de su fallido examen de ingreso a la Facultad de Ingeniería de la Central. “Luego presenté en la Simón Bolívar, di el examen mucho más tranquilo, pensando que si no entraba insistiría el próximo año, e ingresé fácil...” recuerda el hoy director de proyectos de una importante empresa de textiles.

El bloqueo es un fenómeno muy frecuente, incluso entre aquellos alumnos que van muy bien preparados a un examen y de pronto no saben ninguna respuesta, dice la Dra. Ana Isabel Lira, especialista en medicina psicosomática. “No se trata de una cosa puramente psicológica, en principio es una alteración química. En un estado de nervios se segrega una serie de sustancias químicas en el cerebro como la adrenalina, la serotonina y la noradrenalina que producen en determinado momento un bloqueo” explica la doctora.

LOS SÍNTOMAS

Un sudor frío que recorre todo el cuerpo, palpitaciones, sudoración y temblar de manos, dilatación de las pupilas, sensación de angustia, incluso terror, y junto a todo esto, un olvido parcial o completo de lo que se está realizando en ese momento son los síntomas típicos del bloqueo.

Sin embargo, esto no solo sucede al momento de dar el examen de ingreso o rendir una prueba importante sino que puede ocurrir en otras situaciones como producto de la ansiedad y los nervios. Al exponer en una conferencia, presentarse en una importante entrevista de trabajo, actuar ante el público... en fin, en momentos de tensión en los que uno mismo se siente en situación de peligro inminente ya sea por presión social (todos están esperando algo de uno) o por uno mismo (“me muero si no ingreso”). Por ello hay que tener claro que el bloqueo es un fenómeno frecuente del cual no hay que sentirse avergonzados.

En caso de ocurrir un bloqueo por primera vez, el secreto para que todo vuelva a la normalidad está en relajarse. Puede parecer imposible de lograr con lo alterado que uno está, pero hay que intentarlo. Se debe dejar de hacer lo que se está haciendo por unos minutos; ir al baño es una buena táctica, pero en caso de

no estar permitido salir del aula, la técnica mas sencilla de relajación que puede ayudar bastante consiste en cerrar los ojos respirando varias veces, relajar todos los músculos del cuerpo y poner la mente en blanco. Luego de unos minutos volver a intentar, no atracarse al primer problema sino pasar al segundo o al tercero hasta resolver alguno y así continuar.

Sin embargo hay personas que son mas vulnerables, que desde niños en el colegio, cada vez que dan un examen se bloquean o cuando los llaman a una exposición se paralizan; en ese caso es necesario acudir a un psicólogo que ayude a resolver el problema.

“Para las personas que se bloquean constantemente es necesario realizar una terapia conductual para ir eliminando la tensión, el miedo a rendir determinado examen o enfrentarse a cierta situación. La terapia consiste en hacer previos ensayos para ir reduciendo la ansiedad, igual que en una fobia” explicó la doctora Lira.

Otra forma de tratar el bloqueo es mediante medicamentos que pueden ayudar a reducir los efectos de la adrenalina y los demás neurotransmisores cerebrales sin producir sueño ni reducir la capacidad de memoria pero, para tomarlos, es necesario acudir a un especialista, de modo que se eviten los efectos colaterales.

El presente material ha sido producido por el Departamento de Orientación de Cursos ALBERT EINSTEIN, y es de distribución gratuita.

Prohibida su reproducción parcial o total.

