

Ansiedad ante los exámenes

Luis Felipe Bustamante
Psicopedagogo



Es importante saber que...

NO ES UN MIEDO
IRRACIONAL

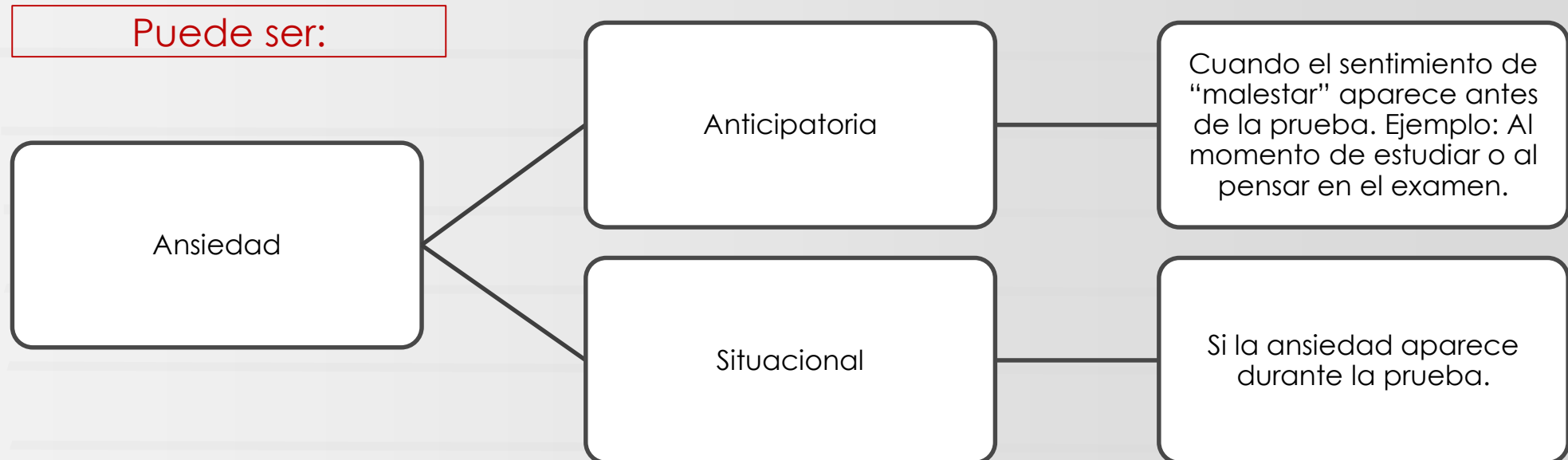


La realización de pruebas, exámenes o entregas de trabajos, muchas veces determinan en gran parte el futuro académico y personal del estudiante.



¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

Según la Guía Psicopedagógica para estudiantes y profesores universitarios, la ansiedad corresponde a una “serie de reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que pueden afectar negativamente al rendimiento en los exámenes” (2009, p.77)



-
- A mind map diagram with a central question, "¿Por qué se produce?", enclosed in a yellow box. Four branches extend from the center, each ending in a white rounded rectangle containing text. Each branch is accompanied by a yellow pencil with a red eraser and a sharpened lead tip. The background is a light gray with faint gear icons. Red arrows point from the bottom-left and bottom-right branches towards the central question.
- Pensamientos negativos.
 - Preocupaciones.
 - Pensar en resultados de pruebas anteriores.
 - Consecuencias de no tener resultados esperados.

- Falta de organización de tiempos.
- Escasas técnicas de estudios.
- Poco descanso la noche anterior.

¿Por qué se produce?

Preparación
Correcta

Preparación
deficiente

¿Cómo afecta la ansiedad en el estudiante?

Ámbito Físico

- Alteraciones patron sueño-vigilia.
- Problemas gastrointestinales.
- Tensión muscular.
- Taquicardias.
- Sudoración
- Sequedad en la boca.



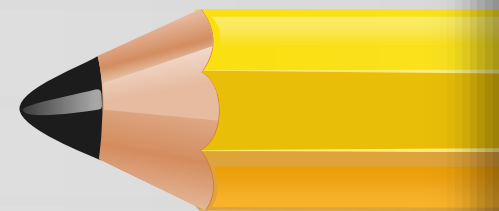
Ámbito Cognitivo

- Dificultades a la hora de leer y comprender enunciados.
- Organizar pensamientos.
- Recordar palabras o conceptos principales.
- Bloqueo mental “quedarse en blanco”.



Ámbito emocional

- Miedo.
- Irritabilidad.
- Nerviosismo.



Ámbito conductual

- Aumento del consume de sustancias.
- Aumento o disminución de ingesta de alimentos.
- Reacciones impulsivas para abandonar el examen antes de reflexionar.





¿Qué puedes hacer para reducir la ansiedad?

Algunas orientaciones frente la ansiedad

1. Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad.

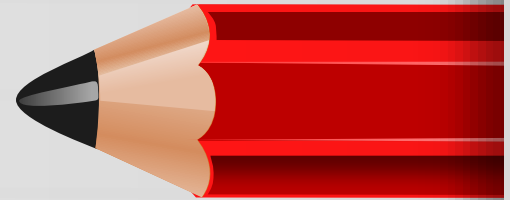


Permitirá incrementar tus habilidades para manejarlas.

2. Detecta las reacciones que te producen situaciones de ansiedad.



3. Desarrolla estrategias para enfrentar la ansiedad.



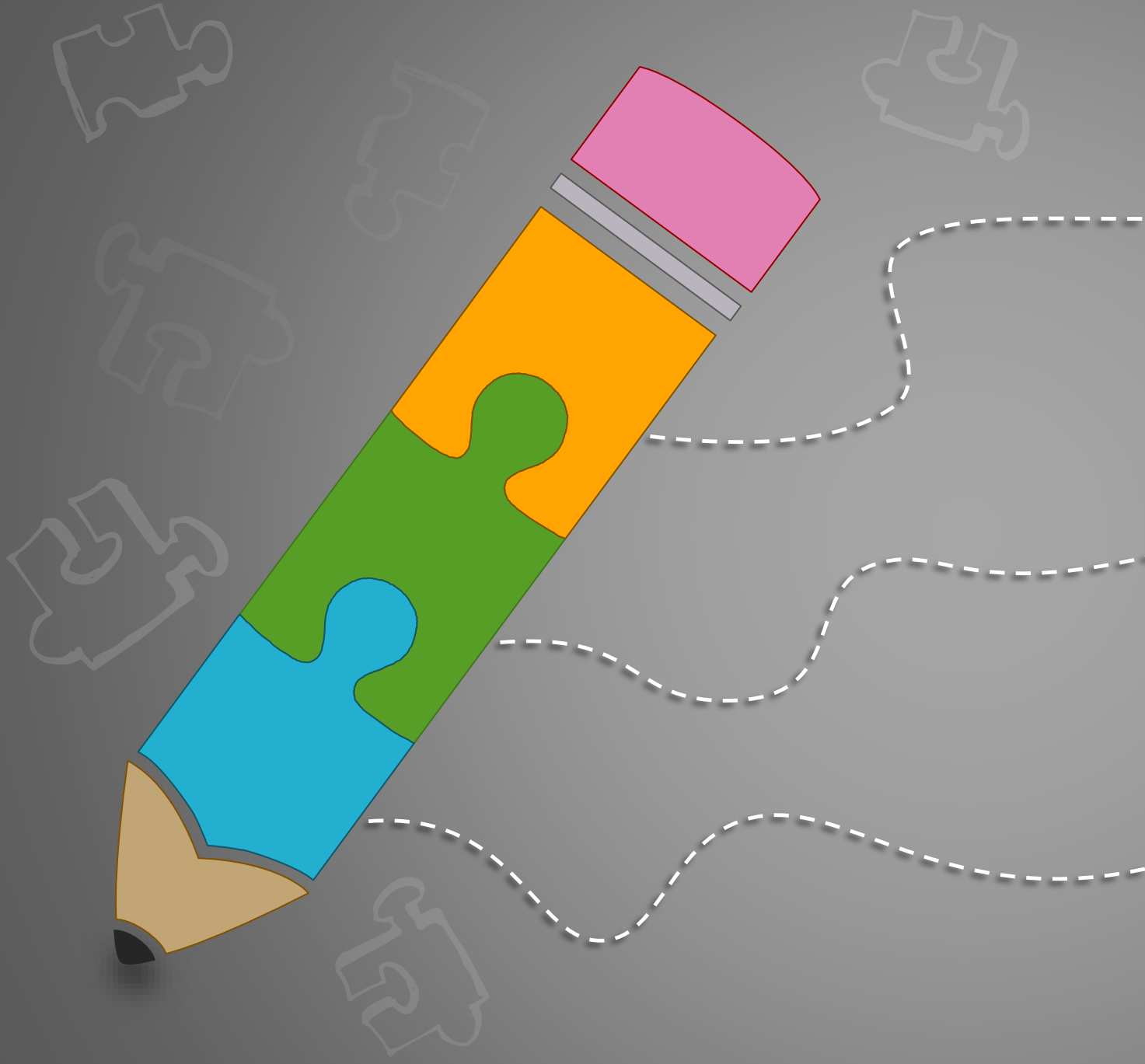
Ejemplo: ejercicios de respiración abdominal.

¿Qué
hacer

mientras

estudias?





1. Asigna tiempo necesario para preparar tus pruebas.

2. Revisa constantemente el contenido de las clases.

3. Establece metas reales y haz todo para cumplirlas.



Pensamientos distractores sustituyelos por respuestas racionales.



intenta relajarte con alguna técnica

Ejemplos: **"No voy a ser capaz"** por **"Tengo la capacidad de aprobar"**.



Tensa y relaja diferentes puntos musculares.



Si te sientes nervioso



Respiración abdominal.



Tips antes del examen

4.

Lleva todo el material necesario para rendir tu examen.

3.

Cuando recibas la prueba, lee las instrucciones y organiza tu tiempo para responder.

1.

Llega con tiempo suficiente para sentarte en un lugar donde te sientas cómodo.

2.

Evita encontrarte con personas que te hagan dudar sobre tus respuestas o preparación.



Pregunta
al
profesor
todas las
dudas.

Empieza
con las
preguntas
más
sencillas.

No te
apresures
si observas
que tus
compañeros
terminan
antes.

Si es
necesario,
utiliza
técnicas de
relajación.

Piensa antes
de escribir,
realizando un
esquema para
ordenar las
ideas.

Tips durante el examen

Cuida la
presentación,
limpieza y
ortografía.

Utiliza
conceptos
claves.

Asegúrate
de haber
respondido
todas las
preguntas.

Al
terminar
el examen,
relájate.

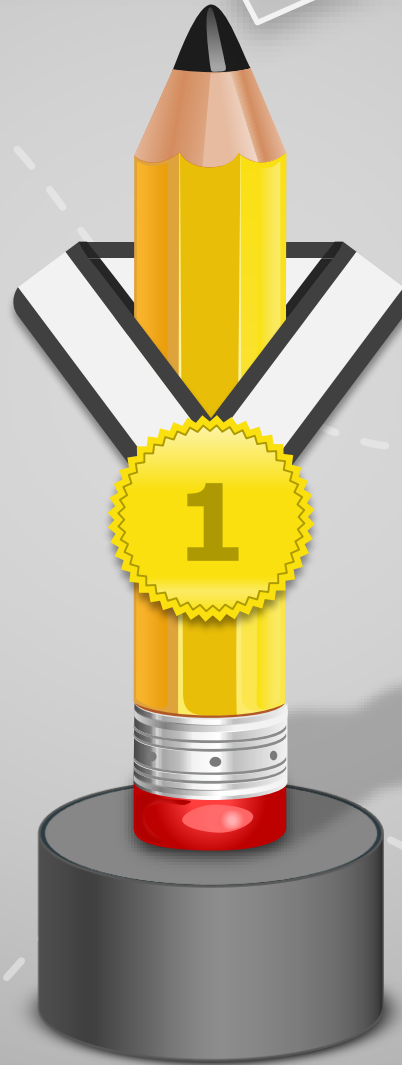
Redacta con
brevedad y
precisión.
Justifica
tus
respuestas.

Tips durante el examen

¿Preguntas?



¿Sugerencias?



¿Dudas?





Bibliografía

Arco, J., López, S., Fernández, F., Giménez, E., Caballero, R. & Heiborn, V. (2009) "Guía Psicopedagógica para estudiantes y profesores universitarios".