

# Ansiedad ante los exámenes

Luis Felipe Bustamante  
Psicopedagogo



Es importante saber que...

NO ES UN MIEDO  
IRRACIONAL

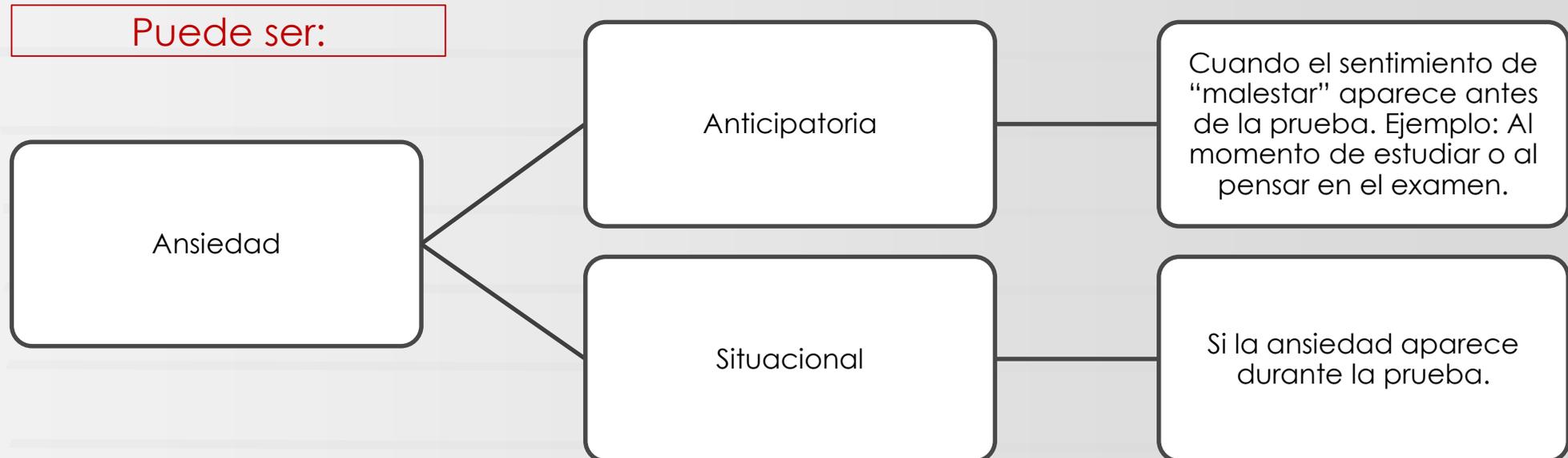


La realización de pruebas, exámenes o entregas de trabajos, muchas veces determinan en gran parte el futuro académico y personal del estudiante.



# ¿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 yellow box containing the question "¿Por qué se produce?". Four white rectangular boxes branch out from the center, each containing text. The top-left box lists negative thoughts and study habits. The top-right box lists organizational and study technique issues. The bottom-left box says "Preparación Correcta". The bottom-right box says "Preparación deficiente". Each box is accompanied by a yellow pencil icon. Red arrows point from the bottom-left and bottom-right boxes towards the top-left box. The background is grey with faint gear icons.
- Pensamientos negativos.
  - Preocupaciones.
  - Pensar en resultados de pruebas anteriores.
  - Consecuencias de no tener resultados esperados.

¿Por qué se produce?

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

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.



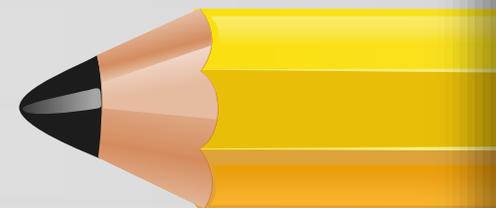
## Ámbito Cognitivo

- 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?**

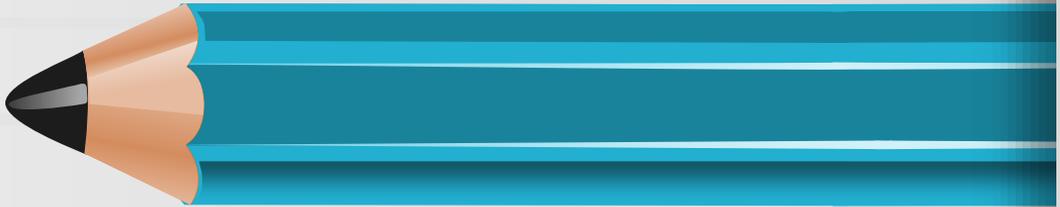
## Algunas orientaciones frente la ansiedad

1. Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad.

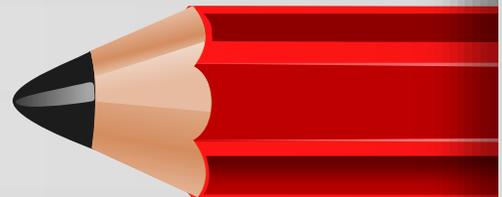


Permitirá incrementar tus habilidades para manejarlas.

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



3. Desarrolla estrategias para enfrentar la ansiedad.



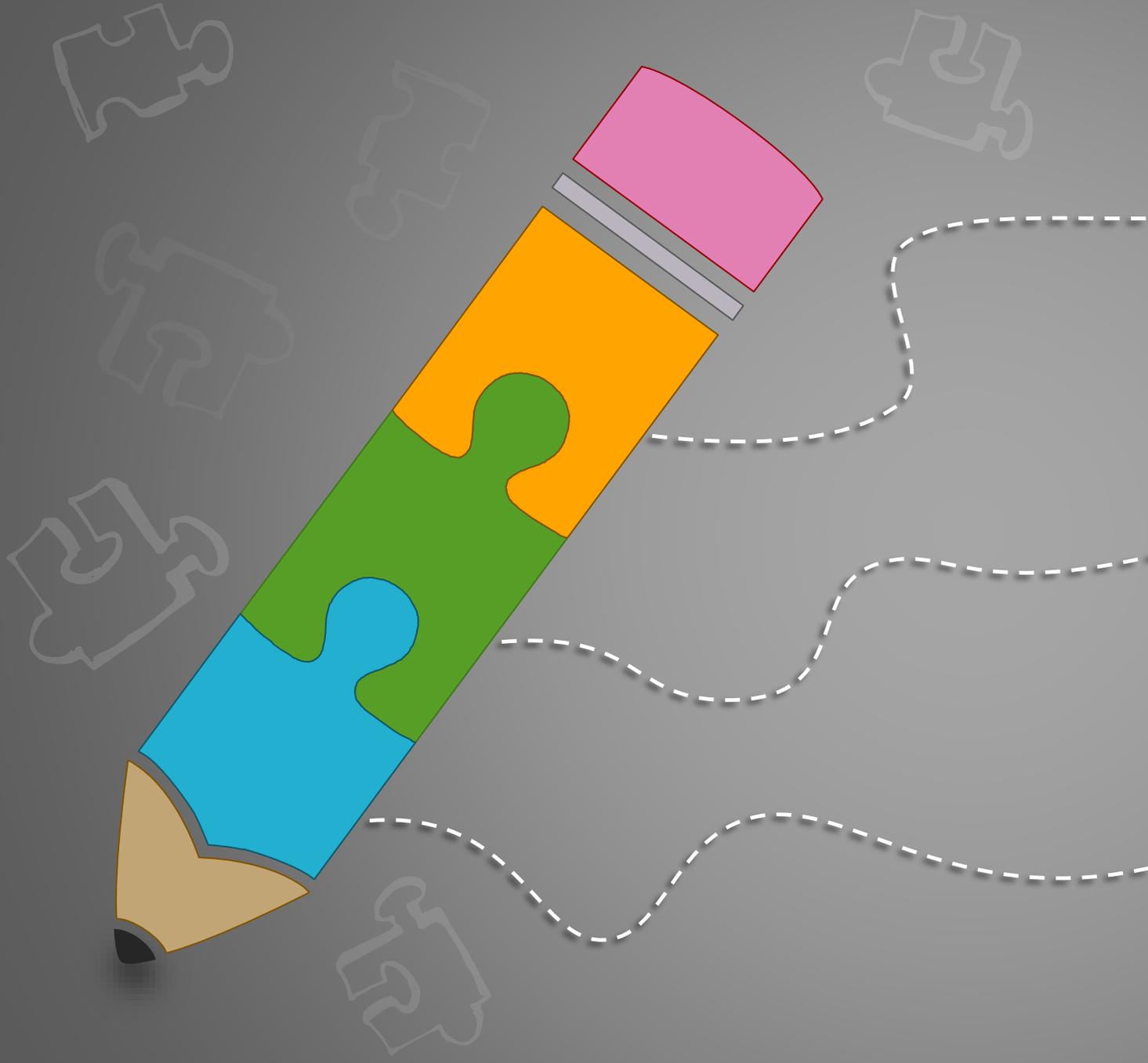
Ejemplo: ejercicios de respiración abdominal.

¿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.

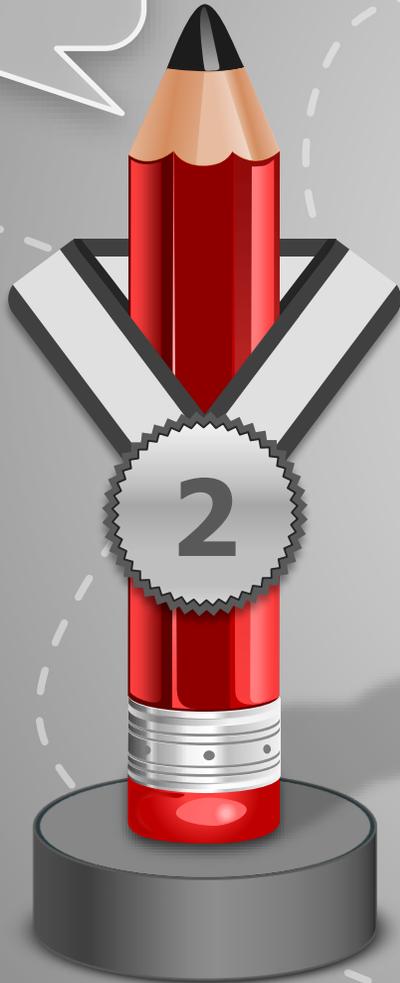
Asegúrate  
de haber  
respondido  
todas las  
preguntas.

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".