



LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

LA ANSIEDAD

Se manifiesta cuando la evaluación es percibida como amenazante y genera preocupación, temor o angustia. Pueden aparecer respuestas psicológicas (aceleración del ritmo cardíaco, opresión en el pecho, malestar estomacal, tensión muscular), conductuales (movimientos repetitivos continuos, comportamientos compulsivos de comer, beber, fumar) y cognitivas (pensamientos negativos de fracaso, creencias distorsionadas sobre sí mismo/a y autoexigencias).

Los factores asociados a la ansiedad pueden ser experiencias previas, presión para tener éxito o tipo de prueba, docentes, etc.

PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

Preparación académica:

- Identifique la forma más eficaz de estudio, utilice técnicas funcionales para usted y organice desde el inicio el tiempo.
- Busque apoyo de docentes o compañeros/as para repasar los temas de dificultad.
- Ensaye la situación de evaluación y observe el tiempo que requiere para responder, puede practicar con exámenes anteriores.

Entrenamiento en manejo de ansiedad

Ponga en práctica estrategias según se manifiesta la ansiedad:

- **Cognitivo:** Identifique y controle pensamientos negativos recurrentes, contrarrestelos con mensajes dirigidos a modificar creencias irracionales o anticipaciones de fracaso.
- **Fisiológico:** Practique técnicas de relajación, respiraciones profundas diafragmáticas antes del examen y durante el mismo.
- **Conductual:** Descanse suficiente el día anterior a la prueba, dormir mínimo 8 horas, aliméntese sanamente y haga ejercicio regularmente.



- No repase la materia el mismo día del examen, mucho menos en el momento previo a su realización.
- Lea todo el examen, asegúrese que comprendió los ítems. Subraye los elementos importantes de las preguntas.
- Sea flexible en la realización de examen, pase a la siguiente pregunta si ha tardado mucho tiempo para responder alguna.

BIBLIOGRAFÍA

- Burlan, L.A. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista colombiana de psicología*, 22 (1), 75-89.
- Escolar-Llamazares, M.C. y Serrano-Pintado, I. (2014). Definición del constructo ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 20 (2-3), 165-180.
- Mayo, M.M., González-Freire, B. y Moreira, V. (2019). Ansiedad ante los exámenes en la universidad: estudio de caso único. *Ansiedad y Estrés*, 21 (1), 21-33.
- Piemontesi, S.E. y Heredia, D.E. (2012). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de psicología*, 25 (1), 102-111.

APOYÁNDOSE EN LA UI



Oficina de
Orientación

CASE COVO CASED CIU