Servicio de Orientación y Atención al Estudiante (SOAE).
Elaborado por Teresa Pérez

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte.

Universidad de Huelva

Más información en:
Pabellón 2. Alto. Despacho Nº 12
e-mail: apoyo.orientacion@fedu.uhu.es

Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte
uhu.es

Reflexión Previa

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un **estado de activación** que nuestro cuerpo pone en marcha ante determinadas circunstancias tales como miedo, situaciones nuevas, cuando existe alguna presión, entre otra.

Esta ansiedad puede producir en algunos alumnos/as **reacciones emocionales** que entorpezcan la obtención de un buen rendimiento con respecto a su potencial.

Puede ser:

- Ansiedad **positiva**.
- Ansiedad **negativa**.

28% de los estudiantes **sufre ansiedad** ante un examen.

Existe **relación** entre la **ansiedad** y un **peor rendimiento.**

¿Qué es la ansiedad?

Ansiedad Positiva.

- **Permite activación necesaria para afrontar una situación**.
- Se mantiene dentro de los límites “normales”.
- No perjudica actividades y funcionamiento personal cotidiano.
- Facilita el rendimiento.
- Incrementa la motivación.

Ansiedad Negativa.

- Muy elevada (sobreactivación).
- Desproporcionada con la situación.
- Difícil de controlar.
- Interfiere en rendimiento académico o vida familiar/social.
- Experiencia altamente desagradable.

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

Reacción emocional negativa generada por la inminente presencia de un examen. Puede ser:

- ✓ **Antes del examen (anticipatoria):** Se produce a la hora de estudiar o al pensar en el examen.
- ✓ **Durante el examen (situacional):** ocurre durante la realización del examen.

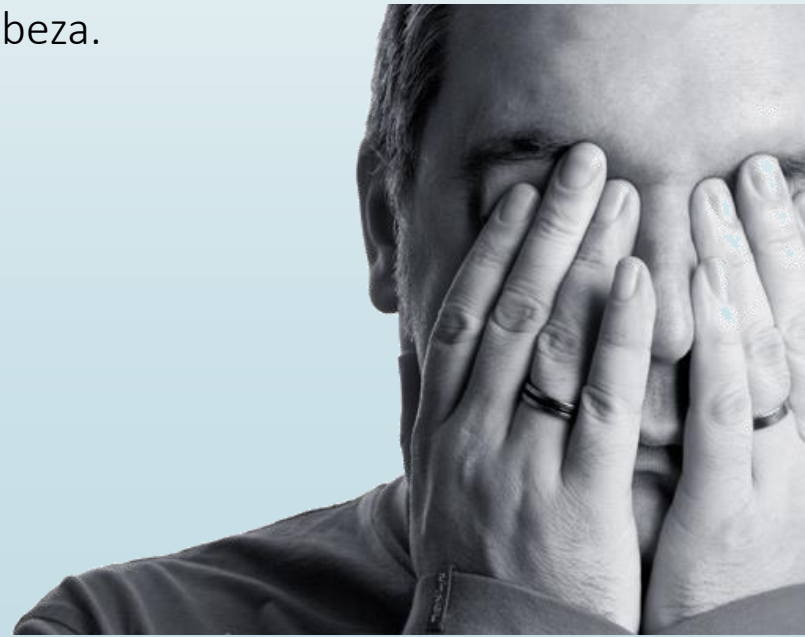
¿POR QUÉ SE PRODUCE?

- ❑ **Mala preparación:** Falta de planificación, "atracones" de última hora, mala organización de la información…
- ❑ **La propia situación de examen:** Tener que demostrar lo que sabemos en poco tiempo, tener una calificación…
- ❑ **Pensamientos negativos** relacionados con exámenes anteriores, comparaciones con los demás, excesiva exigencia con nosotros mismos…

¿Cómo nos afecta la ansiedad ante los exámenes?

A NIVEL FÍSICO

- Alteraciones en el sueño.
- Tensión muscular.
- Dolores en el estómago, cabeza.
- Náuseas y vómitos.
- Sensación de paralización.
- Nerviosismo.
- Taquicardia.
- Sudoración.
- Sequedad en la boca.
- Opresión en el percho.



¿Cómo nos afecta la ansiedad ante los exámenes?

A NIVEL PSICOLÓGICO

- **Pensamientos negativos:** Valoración negativa de uno/a mismo/a, tener claro que va a suspender, imaginar consecuencias muy negativas del suspenso.
- **Confusión mental:** Dificultad para leer y entender preguntas, organizar pensamientos, recordar palabras o conceptos.
- **Bloqueos ("quedarse en blanco"):** Imposibilidad de recordar las respuestas aunque se conozcan.

A NIVEL CONDUCTUAL

- El estudiante realiza conductas inadecuadas: Ver TV, dormir en lugar de estudiar.
- El objetivo es evitar la situación desagradable (estudio y examen), llegando incluso a no presentarse a la prueba.
- Dificultad para concentrarse.
- Sensación de malestar.

Ejemplo de proceso de ansiedad ante exámenes

Falta de preparación.

Prisa.

Pensamientos negativos.

Incertidumbre.

Inquietud…

→ ANGUSTIA →

Reacciones físicas negativas.

Falta concentración.

BLOQUEOS.

Evitación.

→ FRACASO EXAMEN

Servicio de Orientación y Atención al Estudiante (SOAE).
Elaborado por Teresa Pérez

Estrategias para afrontar el examen

APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Se conseguirá un rendimiento óptimo conforme se practique y se realice continuamente.

VISUALIZACIÓN Y PENSAMIENTO POSITIVO

- Permite un seguir mayor control de la mente, emociones y conducta.
- El pensamiento positivo y las auto-instrucciones son beneficiosos en un examen.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

- No sobrecargarnos ni sobreactivarnos.
- Evitar la cafeína, tabaco, fármacos y alcohol.

REPASAR Y NO "CALENTAR" LA MATERIA UNA NOCHE ANTES

- La noche anterior, solo repasar la materia ya aprendida, no estudiar nuevos contenidos.
  - Esto fija más los contenidos a la memoria y los hace resistentes a la ansiedad.

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

- Realiza paseos, tomar aire, deportes y otras actividades relajantes los días en los que estés preparándote para el examen.
  - Desintoxica, distrae y relaja la mente.

NO ESTUDIES EN MALAS CONDICIONES

- No estudies inmediatamente después de una comida, muy cansado o con una preocupación en la cabeza.

Antes del examen

1. Preparar el examen con tiempo.

- Lo que no se ha aprendido antes, difícilmente se aprenderá en una tarde.
- No estudiar hasta muy tarde el día anterior ya que la falta de descanso disminuye nuestro rendimiento.

2. Pensar en positivo.

- Los contenidos ya se han visto en clase.
- Si se han trabajado bien, se sabe con un repaso.
- Transformar los pensamientos negativos en positivos.

3. Ambiente tranquilo y relajado.

- Hacer diferentes actividades como dar un paseo, baño de agua tibia, ejercicios de relajación, entre otros.

4. Preparar todo el material necesario la noche anterior.

- De esta forma evitamos las prisas y los olvidos.
- No olvidar el reloj (es fundamental controlar el tiempo en un examen)

Durante el examen

1. No dejar de asistir al examen por estar nervioso/a.
2. Es normal estar nervioso/a.
3. Leer todo el examen y después cada pregunta.
4. Comenzar por las preguntas que resulten más fáciles.
5. Si aparece un bloqueo en alguna pregunta, debemos pasar inmediatamente a otra pregunta, no angustiarnos y mantener la calma.
6. Escribir a un buen ritmo, sin descuidar la letra, el orden y limpieza.
7. Preguntar al profesor/a las dudas que nos surjan durante el examen.
8. No tener prisa en acabar.
9. Si se agota el tiempo y aún no se ha terminado todo el examen, no perder la calma.

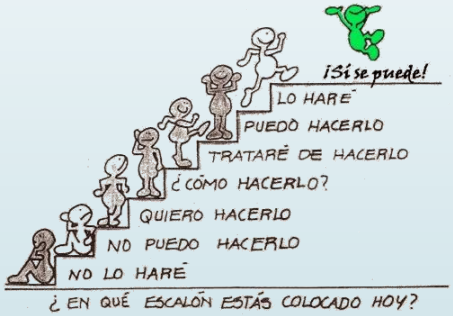
Después del examen

1. Evitar comparaciones con los demás.
2. La nota del examen es sólo una parte más de la evaluación.
3. Reflexionar.

Técnicas de relajación

Técnicas de Respiración

Confianza y Convicción



Estas frases…

- No aprobaré.
- No sacaré nota.
- No sirvo para esto.
- ¡Qué mala suerte tengo!
- Es demasiado temario.
- No aprobaré nunca

Cámbialas por estas otras y repítelas a menudo…

- Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré.
- Es mucho, pero yo puedo, lo he conseguido otras veces.
- Si estudio aprobaré.
- He estudiado lo suficiente, seguro que lo consigo.

¡Ánimo!

"No es el examen lo que nos provoca ansiedad, somos nosotros mismos al creer que no podremos superarlo"

Servicio de Orientación y Atención al Estudiante (SOAE).
Elaborado por Teresa Pérez

¿Tienes una duda?

¡PREGUNTA LO QUE QUIERAS!

Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte.

Universidad de Huelva

Más información en:
Pabellón 2. Alto. Despacho Nº 12
e-mail: apoyo.orientacion@fedu.uhu.es

Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte
uhu.es