

¿CÓMO MANEJAR MI ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES?



DOS TÉCNICAS GENERALES PARA CONTROLAR MI ANSIEDAD

1. **Autoverbalizaciones positivas:** nos ayudan a modificar nuestro diálogo interno y cambiar los pensamientos negativos para introducir pensamientos más positivos, flexibles y realistas.

Etapa	Autoverbalizaciones positivas
Preparación antes de comenzar el examen	"He de hacer el examen". "Lo he hecho otras veces". "Lo voy a hacer bien". "Lo tengo preparado". "Voy a dejar de pensar en el bloqueo porque no me sirve de nada". "He estudiado mucho".
El momento de rendir el examen	"Si algo se me olvida voy a relajarme". "Tengo claro lo que voy a escribir". "Me siento seguro". "No me voy a bloquear". "Sé relajarme".
Reforzamiento del éxito y/o valoración de mi esfuerzo	"Ha salido mucho mejor de lo que esperaba". "No ha sido tan difícil, he dominado mi inquietud, soy capaz de controlarme". "He de felicitarme cuando he realizado bien el examen". "La próxima vez no tendré que preocuparme tanto".

2. **Ejercicios de respiración:** nos ayudan a combatir las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad. Esta técnica nos permite ser más conscientes de nuestra respiración y sentirnos más tranquilos y relajados. Practica este ejercicio de respiración profunda una vez al día durante unos minutos al despertar o al ir a dormir.

Pasos:

1. Con calma, inhala por la nariz (en 4 tiempos).
2. Luego exhala por la boca (en 4 tiempos).

ESTRATEGIAS PARA CADA ETAPA DEL EXAMEN

1. ANTES del examen

a. Ten hábitos saludables

- i. Cuidado personal desde el inicio del día.
- ii. Cuida tus horas de sueño y descanso.
- iii. Cuida tu alimentación, come a las horas y de forma saludable.
- iv. Incluye actividad física como parte de tu rutina.
- v. Cuida tu postura corporal en las clases y en tus tiempos de estudio.

b. Ten buenos hábitos de estudio

- i. Planifica cómo vas a estudiar para hacerlo con anticipación, de acuerdo a la dificultad de los cursos, e incluyendo descansos.
- ii. Estudia en un lugar sin distracciones, cómodo y con buena iluminación.

c. Utiliza estrategias de estudio eficaz

- i. Toma apuntes.
- ii. Trata de comprender lo que lees.
- iii. Subraya.
- iv. Realiza esquemas.
- v. Haz resúmenes.
- vi. Repasa.

d. El día antes del examen

- i. Solo repasa. No estudies desmesuradamente aquello que aún no has aprendido, el hacerlo supone aumentar nuestra ansiedad y genera un bloqueo mental.
- ii. Levántate a la misma hora de siempre y realizar las actividades habituales del día.
- iii. Es preferible consumir una cena ligera con alimentos adecuados.
- iv. Realiza algunas actividades de distensión (ej. ejercicio físico, salir a dar un paseo o una vuelta) y actividades de relajación (una vez por la mañana y otra por la noche antes de irnos a dormir).
- v. Duerme temprano para que el aprendizaje pueda consolidarse.

e. El momento antes del examen

- i. Evita hablar del examen, de su posible contenido y si lo sabemos todo o no.
- ii. Recuerda que a todos nos asustan las evaluaciones y que es normal sentir un poco de ansiedad.
- iii. Si la tensión es grande, ve a un lugar tranquilo, a solas, y durante cinco minutos con los ojos cerrados practica las técnicas de relajación, respiración y detención del pensamiento.
- iv. Si notas tensión, en ese momento realiza los ejercicios de respiración y autoverbalizaciones positivas.
- v. Si surgen pensamientos negativos, recuerda que una actitud positiva genera más confianza en nosotros mismos y nos devuelve el control.

2. DURANTE el examen

- i. Comienza con los ejercicios de respiración.
- ii. Ten en cuenta el tipo de examen a realizar.
- iii. Lee bien las instrucciones del examen.
- iv. Evita empezar a escribir sin hacer un esquema previo (escrito o mental) de lo que debes responder.
- v. Consulta todas las dudas posibles al profesor.

3. DESPUÉS del examen

Si sientes que te fue bien:

1. Felicítate con las autoverbalizaciones positivas: "Lo he hecho bien", "La próxima no tendré que preocuparme tanto".
2. Continúa utilizando las estrategias que funcionaron.

Si sientes que no te fue bien:

1. Motíivate con autoverbalizaciones positivas: "He dado lo mejor de mí", "Hubo cosas que no explicaron en clase, pero lo demás lo hice bien", "Para el próximo examen ya sé qué cambiar".
2. Replantea tus estrategias.

Referencia

Álvarez, J., Carrión, J., Casanova, P., Rubio, R., Miras, F., Salvador, M., y Sicilia, M. (2008). Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. Almería: Universidad de Almería.
<https://drive.google.com/file/d/0B9u21-cXxE5kcmhocm14WjVxYUU/view>



UNIVERSIDAD
DE LIMA