

### **Interpreta tus resultados:**

Para cada una de las manifestaciones, si tienes:

**Entre 1 y 3 puntos** no resulta preocupante. Es normal que una situación como la del examen pueda producir en alguna ocasión ciertas manifestaciones. Consulta el apartado de Orientaciones generales para prevenir y controlar estas manifestaciones.

**Entre 3 y 4 puntos** muestra que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden interferir en tu rendimiento. Consulta el apartado de Orientaciones generales para prevenir y controlar estas manifestaciones.

**Entre 4 y 5 puntos** indica que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras que pueden representar una clara interferencia en tu rendimiento. Consulta los apartados de Orientaciones generales y Orientaciones específicas para prevenir y controlar estas manifestaciones.

*Cuestionario realizado por José Manuel Hernández, doctor en Psicología y profesor titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UAM y coordinador de la comisión de la ansiedad y el estrés en el ámbito educativo de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*

\* Estas indicaciones **son orientativas** y no se pueden sustituir por una consulta individual con un especialista

## **FICHAS DE ORIENTACIÓN**

### **ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

Muchos estudiantes suelen pasarlo mal durante la época de exámenes y necesitan elaborar estrategias para reaccionar mejor a la presión producida por el sobreesfuerzo intelectual.

En los periodos de exámenes, esta presión se manifiesta por diferentes causas como la falta de control ante las situaciones, el exceso de agitación o la sobrecarga por la responsabilidad, que pueden llegar a ocasionar problemas que afectan a la vida cotidiana del estudiante.

El sobreesfuerzo ante los exámenes puede provocar diversas consecuencias:

- **cognitivas** (déficits de atención y concentración, pensamientos negativos, disminución de autoestima);
- **fisiológicas** (alteraciones del sueño y de la alimentación, dolores de cabeza, opresión en el pecho, náuseas);
- **conductuales** (pasar horas viendo la tele o durmiendo, conductas de evitación y/o escape que llevan al alumno a no presentarse al examen, dejar que pase el tiempo).

Cada una de estas manifestaciones necesita estrategias concretas de afrontamiento y una sensibilización con todos los factores implicados en el problema.

#### **Orientaciones generales**

- Empieza a estudiar por una tarea de dificultad media (que sirva de calentamiento), sigue por la tarea de dificultad máxima y termina con la más sencilla cuando haya aumentado el nivel de cansancio.
- Por cada hora de estudio, descansa cinco minutos.
- La época de exámenes se convierte en un periodo de consolidación de lo ya aprendido, o sea, de repaso. Procura no efectuar nuevos aprendizajes.
- Después de realizar un examen, date un tiempo de descanso antes de volver a estudiar.
- Es recomendable que te presentes a un examen aunque creas que no estás preparado. Como mínimo, te familiarizarás con ese examen.
- Evita la sobrecarga de trabajo y el exceso de créditos académicos, pues pueden causar una sensación de falta de tiempo.
- Es aconsejable que practiques algún tipo de actividad física o deporte antes, durante y después de los exámenes.
- No cambies tus hábitos de vida: mantén tus aficiones, como ir al cine, salir con los amigos, escuchar música, etc.
- Procura mantener tus ritmos de vigilia y sueño.
- Sigue hábitos adecuados de alimentación.

## Orientaciones específicas

### Manifestación cognitiva

Piensas demasiado en las consecuencias negativas de un mal resultado en el examen. **Es conveniente pensar en positivo**, incluso si se suspende: ¡después habrá otra oportunidad!

La manifestación cognitiva más peligrosa que se puede identificar es la de bloqueo (el popular “quedarse en blanco”). Los pensamientos negativos del estilo “soy incapaz de hacerlo bien” o “no me va a dar tiempo”, aparte de interferir en la ejecución del examen, son desencadenantes de la situación de bloqueo. **Evita que tu mente esté más ocupada con estos pensamientos que con el examen.**

Existen técnicas y métodos psicológicos para **cambiar tus pensamientos negativos por pensamientos positivos** que mejoren tu rendimiento en los exámenes. Interésate por conocerlas, aprenderlas y ponerlas en práctica.

### Manifestación fisiológica y motora

Debes aprender a **utilizar la relajación** cuando identifiques la aparición de alguna de estas manifestaciones, especialmente, en el momento del examen. La relajación se practica como un procedimiento para reducir la tensión. Utiliza la técnica psicológica que te resulte más adecuada.

**No evites la situación de examen.** Cuando un estudiante decide no presentarse a un examen porque, a medida que se acerca, se encuentra peor, experimenta una radical caída en el malestar y, a la larga, este comportamiento de huida o no presentarse a un examen refuerza las manifestaciones motoras de tu preocupación, pues el organismo aprende que la mejor manera de superar el malestar es no volver a presentarse. Por ello, **es conveniente afrontar la situación de examen.**

Si quieres recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes dirigirte al **SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y PSICOPEDAGÓGICA (SAP)**, en la Facultad de Ciencias de la Educación (Campus de Puerto Real), llamando al 956 01 67 96 o por e-mail [sap@uca.es](mailto:sap@uca.es) en [www.uca.es/solidaria/sap/](http://www.uca.es/solidaria/sap/)

Nombre:..... Curso/Especialidad:.....  
E-mail: ..... Fecha:.....

## CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Este cuestionario se centra en el periodo de exámenes y determina cuáles son las manifestaciones específicas que puedes tener. Debes responder según una escala en la que:

- 1 indica “Nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 2 indica “Casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 3 indica “Regularmente me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 4 indica “Casi siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 5 indica “Siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”

### Ante el examen:

	1	2	3	4	5
01. Me preocupo					
02. Me late muy rápido el corazón, me falta aire y la respiración es agitada					
03. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes					
04. Siento miedo					
05. Siento molestias en el estómago					
06. Fumo, como o bebo demasiado					
07. Tengo pensamiento o sentimientos negativos como “no lo haré bien” o “no me dará tiempo”					
08. Me tiemblan las manos o las piernas					
09. Me cuesta expresarme verbalmente o, a veces, tartamudeo					
10. Me siento inseguro de mí mismo					
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar					
12. Siento ganas de llorar					

**Manifestación cognitiva** = \_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 1, 4, 7, 10 y 12. Divide el resultado entre 5. el cociente representará el grado de manifestación cognitiva de tu preocupación ante los exámenes.

**Manifestación fisiológica** = \_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 2, 5, 8, y 11. Divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de manifestación fisiológica de tu preocupación ante los exámenes.

**Manifestación conductual** = \_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 3, 6 y 9. Divide el resultado entre 3. El cociente representará el grado de manifestación motora de tu preocupación ante los exámenes.