

# ESTUDIANTES Y ANSIEDAD

## PRE-EXÁMENES

*Previo a un examen que evalúe su nivel de competencia, algunos estudiantes pueden experimentar ansiedad elevada ante la posibilidad de mostrar mal desempeño*

## SÍNTOMAS

Según la persona, pueden manifestarse en mayor o menor grado a nivel físico, cognitivo y de comportamiento.

- Tensión generalizada
- Temblor y/o taquicardia
- Contracturas y/o dolor de cabeza
- Ahogo y opresión en el pecho
- Síntomas gastrointestinales
- Dificultad para concentrarse, entender preguntas u ordenar conceptos
- Inseguridad, pérdida de confianza y/o miedo a fallar
- Movimientos torpes y desorganizados
- Tartamudeo u otras dificultades para expresarse
- Bloqueos o "quedar en blanco"
- No presentarse a rendir
- En casos extremos, hasta el abandono de la carrera

# ¿QUÉ LA ORIGINA?

## FACTORES INTERNOS

- **Rasgo de ansiedad u otras características de personalidad** (perfeccionismo, miedo al fracaso, etc.)
- **Valoración y significado personal acerca de la situación**
- **Habilidades de estudio** (malos hábitos de estudio, preparación insuficiente, etc.)
- **Experiencias previas** (aplazos o bloqueos en exámenes anteriores, etc.)

## FACTORES EXTERNOS

- **Tipo e importancia del examen** (parcial o final, examen oral o escrito, etc.)
- **Variables situacionales** (perfil de profesores, tiempo disponible, ruido y calor ambiental, etc.)
- **Expectativas y presiones familiares y del ámbito académico**



# ¿CÓMO EVITARLA? O CONTROLARLA?

*¡Tener un poco de ansiedad  
es parte del examen!*



**Prestar atención a  
los síntomas de  
ansiedad**



**Moderar pensamientos  
negativos que suman  
ansiedad**  
("Estoy en blanco",  
"Si no apruebo, nunca me  
voy a recibir", entre otros)



**Apelar a estrategias  
de relajación  
y respiración**



**Mantener hábitos  
saludables:** ejercicio,  
buen descanso y  
alimentación sana



**Realizar adecuada  
preparación previa**



**Aprender y desarrollar  
habilidades para  
afrontarla**



**Durante el examen,  
mantener el foco  
de atención**



**No presentarse a rendir  
solo incrementa el problema**