

Cápsulas de Orientación

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP
Visite nuestro sitio en la red : <http://sa.utep.edu/counsel/>



La ansiedad causada por los exámenes es algo que muchos estudiantes sienten en algún momento dado. Es importante aprender a reconocer la ansiedad y cómo manejarla de manera más efectiva. La ansiedad es un sentimiento humano normal que forma parte de nuestra vida y que a menudo funciona como una forma de adrenalina (por ejemplo el sentir mariposas antes de hablar en público). La ansiedad nos puede ayudar a estar alertas y preparados, sin embargo, la ansiedad excesiva puede resultar en estrés y dificultar tu desempeño (¡por ejemplo, la ansiedad o nervios antes de presentar un examen!).

Síntomas de ansiedad al presentar exámenes

- Temor de reprobado antes de llegar a presentar el examen.
- Sentir tensión mientras distribuyen el examen.
- Síntomas físicos tales como aumento de ritmo cardíaco, falta de aire, sudoración, etc.
- Pensamientos negativos tales como “voy a reprobado”, “soy un tonto”, “ni debería de tomar el examen”.
- Olvidarte de la información que habías estudiado.
- Recordar la información de la cual te olvidaste durante el examen al salir del salón de clases o poco rato después.
- Frustrarte con la calificación de tu examen porque tú sabías que estabas bien preparado.

Consejos para reducir la ansiedad provocada por los exámenes.

- Prepárate con tiempo para el examen. El estudiar a última hora es una de las causas principales de la ansiedad en los exámenes.
- Descansa y duerme bien la noche antes del examen.
- No te olvides de comer el día del examen, de preferencia algo nutritivo.
- Evita llegar muy temprano o muy tarde al examen.
- Evita estudiar en el último minuto. Recuerda que tú ya estás preparado.
- Evita escuchar a otros o discutir el examen con otras personas mientras estás esperando el examen. Los nervios de tus compañeros se pueden contagiar y repentinamente puedes empezar a dudar de ti mismo.
- ¡No olvides respirar! Respira profundamente, eso te ayudará a relajarte. No te preocupes, ¡nadie lo notará!
- Mientras estás respirando profundamente, reemplaza cualquier pensamiento negativo por uno positivo. Por ejemplo, te puede ser útil repetir pensamientos positivos como los siguientes: “Estoy relajado”, “Estoy preparado”, “Soy un buen estudiante” (¡inventar los tuyos!).
- No te entretengas ni te preocupes por preguntas que puedes contestar. Continúa, después te puedes acordar de la respuesta o quizá obtengas pistas de las otras preguntas del examen.
- Date un premio al terminar el examen.

Si necesitas mayor información al respecto o si tienes preguntas acerca de tu propia ansiedad, llámanos para que hables con un consejero o para hacer una cita.

¡AYUDA! DÓNDE ENCONTRARLA:

Centro Universitario de Orientación 747-5302
202 West Union Lun-Mar 8-7 / Miér-Vier 8-5