



SOSDigital: Proporcionando apoyo a estudiantes con malestar psicológico

Guía destinada a la comunidad universitaria

Tema específico: ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de su autoría, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Contenido

Ansiedad ante los exámenes: cómo responder ante ella y evitarla (guía para el personal de la universidad).....	3
Ansiedad ante los exámenes: cómo se puede superar (guía de autoayuda para estudiantes).....	5

Ansiedad ante los exámenes: cómo responder ante ella y evitarla (guía para el personal de la universidad)

¿Cómo se reconoce la ansiedad ante los exámenes en el alumnado?

- ✓ Estudiantes que muestran un comportamiento obsesivo y perfeccionista.
- ✓ Estudiantes que manifiestan bloqueo por miedo o lapsus de memoria.
- ✓ Estudiantes que sienten nervios y desasosiego.
- ✓ Estudiantes que presentan dificultades para mantener la atención y la concentración.

La ansiedad ante los exámenes suele manifestarse a través de una serie de pensamientos negativos y catastróficos que incrementan la creencia de que no podrán aprobar un examen, que fracasarán y de esa forma comprometerán su imagen social. La ansiedad suele aparecer antes del examen, normalmente durante la fase de preparación.

Sin embargo, la mayoría del profesorado se encuentra con alumnado con ansiedad ante los exámenes en el momento de la realización de la prueba: pueden presenciar que se queda sin habla durante un examen oral o responder en blanco en un examen escrito, con independencia del grado de preparación y las evaluaciones positivas obtenidas previamente. Esta reacción puede darse incluso en el alumnado altamente preparado y responsable.

¿Qué estudiantes son particularmente vulnerables?

Aquellos que:

- ✓ Tienen han tenido algún mal resultado en exámenes previos.
- ✓ Muestran miedo al fracaso o tienden al perfeccionismo.
- ✓ Sienten que no tienen la preparación suficiente para superar una evaluación.

Muchos estudiantes asocian fuertemente sus resultados académicos a su valor personal, y ello afecta negativamente a su sentido de autoeficacia. El alumnado puede sentir que, durante el examen, no solo se está poniendo a prueba su nivel de preparación, sino también su propia persona. Esta actitud del alumnado hacia una situación de examen, a menudo se extrapola a otras facetas de su vida presente o futura, por ejemplo: **“Nunca podré hacer nada bueno” o “Los demás nunca me tendrán en cuenta”.**

¿CÓMO SE DEBE MANEJAR LA SITUACIÓN?

Qué pueden hacer para reducir la ansiedad ante los exámenes entre el alumnado

Intentar establecer una comunicación efectiva con el alumnado, que promueva su percepción apoyo por parte del profesorado durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. A continuación, se dan unas pautas básicas para hacerlo:

- ✓ **Usar la técnica del espejo** > El profesorado debe actuar con empatía, “reflejando” directamente las palabras del alumnado sin modificar la elaboración del discurso o el contenido emocional expresado. Por ejemplo, “me estás diciendo que...”, “si he entendido bien, estás diciendo...”.
- ✓ **Usar señales de contacto** > Estas señales consisten en miradas de aceptación, sonrisas, asentimientos con la cabeza. Son importantes porque indican aprobación y tranquilidad, especialmente en momentos de inquietud e incertidumbre, sin interferir con el contenido de la comunicación.
- ✓ **Ampliar el foco de atención del alumnado más allá de la evaluación propiamente dicha** > Podemos recurrir a dinámicas y actividades formativas variadas que permitan mantener la atención y el interés y disminuir la ansiedad en el alumnado.
- ✓ **Fomentar un clima de respeto y debate constructivo en el aula** > Animar al alumnado a participar activamente y expresar abiertamente sus dudas e impresiones.

Un requisito previo para crear una atmósfera serena y de bienestar en el aula es que el profesorado apoye y ayude al desarrollo de la potencialidad formativa del alumnado.

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

Servicios de atención universitaria	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111

Seguridad del campus		600940050
Emergencias médicas		061
Atención psicológica	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333

Ansiedad ante los exámenes: cómo se puede superar (guía de autoayuda para estudiantes)

¿Se acerca la fecha del examen y la ansiedad aumenta? ¿Sientes mucho estrés y muchos nervios cuando tienes que realizar un examen? ¿Te desesperas al pensar que no vas a poder recordar nada de lo estudiado cuando estés ante las preguntas? ¿Tienes miedo de que te salga mal en un examen?

En situaciones en las que hay mucha presión y en las que es importante tener un buen rendimiento, es posible que sientas tanta ansiedad que te impida dar lo mejor de ti. El miedo excesivo puede ser un obstáculo para la concentración y es posible que tengas dificultades para recordar lo que has estudiado. Esta incapacidad para concentrarse y recordar información contribuye a aumentar la ansiedad y el estrés; todo ello hace que sea mucho más difícil centrar la atención y sacar provecho de lo que estás haciendo.

No te ocurre a ti solo/a. Muchos/as estudiantes han pasado por ello y le han encontrado solución.

Recuerda que puedes consultar a un profesional de la salud mental para que te ayude a superar este problema.

Manifestaciones de ansiedad provocada por los exámenes

Es normal sentir ansiedad ante un desafío importante. La ansiedad te permite estar alerta y concentrarte en la situación específica. Sin embargo, la ansiedad puede ser particularmente disfuncional, por ejemplo: cuando los pensamientos negativos te sobrepasan, te provoca muchísimos nervios durante el examen y te impide recordar lo aprendido.

La ansiedad ante los exámenes puede manifestarse física, conductual, cognitiva y emocionalmente.

Síntomas físicos > Los síntomas físicos de la ansiedad ante los exámenes incluyen sudoración, temblores, palpitaciones, desmayos, náuseas, etc.

Síntomas cognitivos y conductuales > Los síntomas cognitivos y conductuales incluyen inquietud y pensamientos relacionados con el fracaso, que pueden llevar a

evitar por completo las situaciones relacionadas con los exámenes. También se dan casos de abuso de sustancias ya que muchos estudiantes intentan mejorar la ansiedad tomando medicamentos, drogas o alcohol. Muchas personas que sufren de ansiedad ante los exámenes dicen que no pueden hacer los exámenes o responder las preguntas, que se sienten paralizadas.

Síntomas emocionales > El síntoma emocional principal de la ansiedad ante los exámenes es el miedo.

¿Por qué se desarrolla la ansiedad ante los exámenes?

Algunas posibles causas de ansiedad ante los exámenes pueden incluir:

Temor al fracaso > Si relacionas el sentido de la imagen que tienes de ti misma/o con los resultados del examen, la presión que ejerces sobre tu persona puede causarte una ansiedad grave ante los exámenes.

Un historial de malos resultados en varios exámenes > El hecho de haber tenido la experiencia de no haber podido superar un examen por sentir demasiada ansiedad o no recordar las respuestas, puede causar aún más ansiedad e inseguridad a la hora de tener que hacer lo siguientes exámenes.

Anticípate y protégete frente a la ansiedad poniendo en práctica soluciones útiles, como las siguientes.

Cómo aprender a afrontar la ansiedad ante los exámenes

Algunas estrategias que pueden ayudarte:

Asegúrate de estar preparada/o > Esto significa estudiar para el examen con anticipación hasta que sientas que manejas la materia. No esperes hasta el último momento (por ejemplo, matarte a estudiar la noche antes de un examen). Si tienes dudas sobre cómo estudiar, pídele a un amigo/a, a tu tutor/a o una persona con experiencia en tu disciplina que te ayude a desarrollar un método adecuado de estudio. Al estar preparada/o aumentará tu confianza y, a su vez, disminuirá el nivel de ansiedad.

Evita caer en la trampa del perfeccionismo > No esperes ser perfecta/o. Todo el mundo comete errores. Lo que realmente importa es saber que has hecho todo lo posible y que has trabajado duro.

Aprende a controlar los pensamientos negativos > Si comienzas a tener pensamientos catastróficos o relacionados con el fracaso, aprende a manejarlos. Intenta preguntarte: ¿Cuál es la evidencia que respalda estos pensamientos negativos? ¿Me hace sentir bien esta evidencia? ¿Es útil mantener estos pensamientos?

Aprende a controlar los pensamientos disfuncionales que te provoca la ansiedad reflexionando sobre ellos. Dialogar contigo misma/o te ayudará a sobrellevar el nivel de ansiedad cuando realices un examen.

Duerme lo suficiente > Las horas de sueño mejorarán tu concentración y capacidad de memoria antes de realizar un examen.

Concéntrate en la respiración > Es importante aprender a controlar la forma en que respiras, ya que la respiración rápida puede provocar hiperventilación y aumentar la ansiedad. Si comienzas a sentir ansiedad mientras realizas el examen, intenta respirar profundamente dejando que el aire entre por la nariz y salga por la boca, te ayudará a concentrarte y percibir una sensación de calma.

Consulta a un profesional de la psicología o intenta asistir a algún taller para reducir la ansiedad > Saber que otras personas están en la misma situación que tú, tienen dudas similares, sienten las mismas emociones, conocer las experiencias de otros/as estudiantes y saber cómo han superado la ansiedad puede ser muy reconfortante y ayudarte a encontrar confianza.

CONTACTOS ÚTILES

Protocolo de apoyo al alumnado en situaciones de crisis y botón para pedir ayuda:

<https://www.usc.gal/gl/perfis/internacional/sos-digital>

Servicios de atención universitaria	Oficina de información al estudiante (USC)	Santiago: 881812000 Lugo: 982823585
	Participación e integración universitaria (USC)	881812859
	Valedor da la comunidad universitaria (USC)	881812950
	Incidencia sanitaria relacionada coa pandemia: Oficina COVID-19 (USC)	881811111
Seguridad del campus		600940050
Emergencias médicas		061
Atención psicológica	Información del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)	981534049
	Cita previa (SERGAS)	902 077 333