

¿ANSIEDAD

EN MOMENTOS DE EVALUACIÓN?



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



Centro para la
Enseñanza y el
Aprendizaje

Desde el CEA te traemos algunas recomendaciones que te ayudarán a manejar la ansiedad ante las evaluaciones. Debes considerar estos momentos:

DÍA ANTES DE LA EVALUACIÓN



1. Conviene que hayas realizado un **proceso de estudio** con el que te sientas *seguro* y *satisfecho*. (Tener cuidado con estudiar de “memoria”, apúéstale a estrategias que te ayuden a *comprender, asociar, ejemplificar*).



2. Dormir lo suficiente la noche anterior de la evaluación y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. Una mente cansada y fatigada no suele funcionar óptimamente.



3. Tampoco ingieras alimentos que alteren tu sistema nervioso, ni la noche anterior ni minutos antes del examen (café, energizantes, cigarrillos, alcohol, etc.).



4. Cuando llegan los pensamientos negativos a ti, simplemente respira profundo y recuerda que has hecho lo mejor que has podido para prepararte.



5. Puedes reemplazar un pensamiento negativo por otro positivo. Recuerda además que un examen en realidad es la posibilidad de que verifiques qué tanto has comprendido.



Ideas de cómo transformar un pensamiento negativo en uno positivo:

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
“No lo aprenderé nunca”	“Lo haré paso a paso hasta aprenderlo todo”
“Esto es súper difícil”	“Es cuestión de estudiar un poco más”
“No recordaré nada”	“Comprenderé una pregunta a la vez”

MINUTOS ANTES DE LA EVALUACIÓN

- Evita continuar estudiando minutos antes de presentar el examen, esto sobrecargará tu mente de tensión.
- Confía en lo que sabes y en tu proceso de estudio.
- Retírate de los compañeros que experimenten altos niveles de angustia.
- Busca un lugar que te de tranquilidad y respira profundo para ubicarte en el momento presente.
- Ingiere alimentos suaves para tu estómago, y procura ir al baño antes de ingresar al examen.



DURANTE LA EVALUACIÓN

1. Piensa en cosas positivas que te ayuden a mantener la concentración como: “esto es sólo un parcial”, “estoy familiarizado con el tema”.
2. Lee detenidamente cada pregunta, comprende lo que se te pide y distribuye tu tiempo para cada pregunta.
3. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.
4. Si te quedas en blanco, pasa a otra pregunta. Si es necesario practica la respiración abdominal.
5. No te apresures si te das cuenta que tus compañeros acaban antes, concéntrate en tu proceso y trabaja a tu ritmo.
6. Lee con atención la evaluación antes de entregarla o enviarla. Revisa que todos los puntos hayan quedado resueltos.



RECUERDA:

- El examen es el resultado de un proceso, de tu recorrido depende cómo llegas al momento de corroboración de aprendizajes.
- Si identificas que tu ansiedad está asociada a dificultades en el proceso de estudio, te invitamos a revisar el material educativo que tenemos para fortalecer tu práctica de estudio personal.