

HÁBITOS DE ESTUDIO (III): ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



PROGRAMA PARA LA
MEJORA DEL ESTUDIO
CEIP AZORÍN-CALP

TALLER DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO
5º de Educación Primaria

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

OBJETIVOS:

- a) Conocer **qué** es, **por qué** se produce y **cómo afecta** la ansiedad al rendimiento en los exámenes.
- b) Aprender a **detectarla** a través de los síntomas.
- c) Proporcionar **estrategias** para hacerle frente.
- d) Aprender a elaborar un **plan personal de mejora** que ayude disminuir la ansiedad.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD

1. La ansiedad ante los exámenes.
 - Definición.
 - Causas.
 - Manifestaciones.
2. Evaluación de la ansiedad.
3. Control de la ansiedad: estrategias y Plan Personal de Mejora.

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

¿Qué es ansiedad?

ANSIEDAD = estado de **activación** que nuestro cuerpo pone en marcha ante determinadas circunstancias:

Miedo, situaciones nuevas o en las que nos jugamos mucho, cuando existe alguna presión...

Puede ser:

Positiva.

Negativa.

ANSIEDAD POSITIVA



Ansiedad positiva:

- Permite activación necesaria para afrontar una situación.
- Se mantiene dentro de límites «normales».
- No perjudica actividades y funcionamiento personal cotidiano.

ANSIEDAD NEGATIVA



Ansiedad negativa:

- Muy elevada (sobreactivación).
- Desproporcionada con la situación.
- Difícil de controlar.
- Interfiere en rendimiento académico o vida familiar/social.





ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

= Conjunto de reacciones negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes.

Puede ser:

- Antes del examen (anticipatoria): se produce a la hora de estudiar o al pensar en el examen.
- Durante (situacional): ocurre durante el examen.

¿Por qué se produce?

Existen varias causas, pero las más frecuentes son:

- 1) **Mala preparación** (falta de planificación, «atracones» de última hora, no comprensión y/o organización de la información...).
- 2) **La propia situación** de examen:
 - Tener que demostrar lo que sabemos en poco tiempo.
 - Tener una calificación (nota).

- 3) Pensamientos negativos** relacionados con:
- Exámenes anteriores.
 - Comparaciones con los demás.
 - Excesiva exigencia con nosotros mismos.
 - Consecuencias negativas de hacer mal el examen.

¿Cómo se manifiesta?

Tres tipos de manifestaciones:

- Físicas.
- Psicológicas.
- Comportamentales.



Manifestaciones físicas:

- Alteraciones en el sueño.
- Tensión muscular.
- Dolores en el estómago, cabeza.
- Náuseas y vómitos.
- Sensación de paralización.
- Nerviosismo.
- Taquicardia.
- Sudoración.
- Sequedad en la boca.
- Opresión en el pecho...



Manifestaciones psicológicas:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS (irracionales):

- Valoración negativa de uno/a mismo/a.
- Tener claro que va a suspender.
- Imaginar consecuencias muy negativas del suspenso.

CONFUSIÓN MENTAL: dificultad para...

- Leer y entender preguntas.
- Organizar pensamientos.
- Recordar palabras o conceptos.



BLOQUEOS (“quedarse en blanco”): imposibilidad de recordar las respuestas, aunque se conozcan.

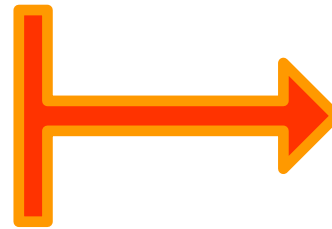


ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



Manifestaciones en el comportamiento:

Dificultad concentrarse.
Sensación de malestar.



CONDUCTAS
INADECUADAS

Ver tv y dormir en vez de estudiar.
Dejar pasar el tiempo delante de los libros.

Evitación y/o escape de la situación.

No presentarse día examen.

Ejemplo de proceso de ansiedad exámenes

Falta de
preparación.

Prisa.

Pensamientos
negativos.

Incertidumbre.

Inquietud...

ANGUSTIA

Reacciones físicas
negativas.

Falta
concentración.

BLOQUEOS.

Evitación.

FRACASO
EXAMEN

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Antes del examen

1. Preparar el examen con tiempo.

- Lo que no se ha aprendido antes, difícilmente se aprenderá en una tarde.
- No estudiar hasta muy tarde el día anterior:
 - Tensión → más difícil aprender los contenidos.
 - Falta de descanso → disminución del rendimiento.

2. Pensar en positivo.

- Contenidos se han visto ya en clase.
- Si se han trabajado bien, se sabe (solo falta repasar para “refrescarlos”).
- Transformar pensamientos negativos en positivos.

No me va a dar tiempo.
No lo aprenderé nunca.
Soy muy torpe.
Me voy a quedar en blanco.

- Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré.
- Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
- Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
- He estudiado lo suficiente, he repasado la materia, seguro que lo consigo.

3. **Estar tranquilo y relajado.**

Actividades: un paseo, un baño de agua tibia, ejercicios de relajación...

Los **padres** también deben hacer un esfuerzo:

- Evitar distracciones innecesarias (visitas, otras actividades...).
- Evitar incrementar el nerviosismo.
- Transmitir confianza y seguridad.

4. Preparar todo el material necesario la noche anterior.

Podemos elaborar un listado.

- Evitaremos prisas y olvidos.
- No olvidar el reloj (controlar el tiempo disponible ayuda a tomar decisiones).

Durante el examen



1. No dejar de asistir al examen por estar nervioso/a.

- Se reforzará el círculo vicioso de la ansiedad.

ANSIEDAD → EVITACIÓN DE LA SITUACIÓN → REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD



- Mayor probabilidad de que el temor aparezca en los futuros exámenes.

2. Es normal estar nervioso/a.

- Sensaciones tienden a desaparecer en unos minutos.
- Tomarse un par de minutos de descanso si se es necesario:
 - Relajarse.
 - Pensar cosas positivas.

3. Leer todo el examen y después cada pregunta.

- Tener claro lo que se pide antes de responder.
- Seguir la siguiente secuencia:
 - a) Lectura general del enunciado.
 - b) Lectura detenida (analizar cada parte).
 - c) Clarificar lo que pide que se haga.
 - d) Pensar lo que se va a escribir.
 - e) Escribir.

4. Comenzar por las preguntas que resulten más fáciles.

Ventajas:

- Mejora seguridad.
- Evitamos angustia → disminuyen bloqueos.
- Si faltara tiempo, quedarían sin contestar las preguntas que se dominan menos.

Después se podrá volver a las más complicadas.

¡No pasa nada si no sabemos todas las preguntas!

5. Si aparece un bloqueo en alguna pregunta...

- Pasar inmediatamente a otra pregunta.**
- No angustiarse.
- Si se mantiene la calma, esta situación pasará pronto.
- Después ya volveremos a ese ejercicio.

6. Escribir a un buen ritmo.

- Sin descuidar la letra, el orden y la limpieza.
- Ser breve y claro.

La cantidad no tiene nada que ver con la calidad.

7. Preguntar al/la profesor/a las dudas que surjan durante el examen.

8. No tener prisa en acabar.

- Cada uno/a ha de trabajar a su ritmo.
- No querer seguir el ritmo de los/as compañeros/as que acaban antes.
- Consumir, si es necesario, todo el tiempo concedido.
- Si sobra tiempo, repasar el examen antes de entregarlo.

9. Si se agota el tiempo y aún no se ha terminado todo el examen...

- No perder la calma.
- Dedicar los minutos que quedan a contestar las ideas de forma breve.

Mejor anotar de forma esquemática los puntos que se quería tratar, que entregar un examen incompleto.

Después del examen

1. Evitar comparaciones con los demás.

- Cada uno tiene unas habilidades y limitaciones.
- Valorar el esfuerzo personal.

2. Nota del examen es solo una parte más de la evaluación.

- También cuentan el esfuerzo y el trabajo diario.

3. REFLEXIONAR.

¿Me ha salido como yo esperaba?

¿Qué ha contribuido? (buena/mala preparación, dificultad, bloqueo...)

¿He seguido los consejos que me han dado?

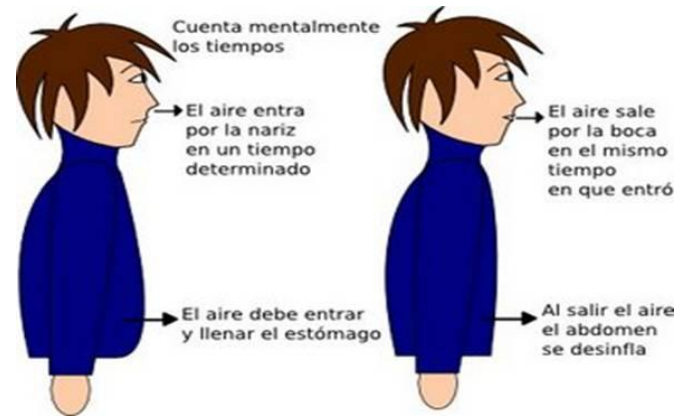
¿Qué aspectos puedo mejorar?

...

IMPORTANTE: reflexión conjunta alumnos-profesor.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RESPIRACIÓN ABDOMINAL



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA



Brazos → Hombros → Abdomen → Espalda
→ Piernas → Cara

BLOQUEO DEL PENSAMIENTO



AUTOEVALUACIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Responde al siguiente cuestionario, marcando con una X la puntuación que más se aproxime a ti.
 (1): "nunca o casi nunca me pasa". (2): "a veces me pasa". (3): "siempre o casi siempre me pasa".

CUANDO ME ENFRENTO A LOS EXÁMENES...						
Manifestaciones psicológicas.			1	2	3	
1	Estoy muy preocupado/a por los exámenes.					
2	Siento miedo, estoy inquieto/a. Duermo mal: no me puedo dormir, tengo un sueño irregular.					
3	Me asaltan pensamientos como: voy a suspender, no se nada, me voy a quedar en blanco...					
4	Me siento inseguro/a: no me acuerdo de nada, no me vienen las palabras... "Quizás no deba ir al examen."					
5	Estoy triste, tengo ganas de llorar.					
Manifestaciones físicas.			1	2	3	
6	Me late muy deprisa el corazón, opresión en el pecho, me falta el aire, respiro muy rápido...					
7	Siento molestias en el estómago: náuseas, mareo. Tengo diarrea.					
8	Se me "cierra el estómago". No tengo hambre o me siento lleno/a.					
9	Me tiemblan las manos, tengo hormigueos por los brazos y piernas.					
10	Tengo la boca seca, me resulta difícil tragar...					
11	Sudo. Siento escalofríos, tengo sofocos...					
12	Me siento entumecido/a, torpe, rígido/a, agarrotado/a...					
Manifestaciones comportamentales (conductuales).			1	2	3	
13	Como y bebo a deshoras, continuamente o demasiado.					
14	Tartamudeo, me cuesta explicarme.					
15	Hago movimientos repetidos con algunas partes de mi cuerpo. Tengo tics nerviosos.					
16	No acudo a clase el día del examen.					

PLAN PERSONAL DE MEJORA

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

.....
.....
.....

2. Para corregir esta dificultad me propongo:

.....
.....
.....

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

.....
.....
.....

4. Para corregir estas dificultades, me propongo:

.....
.....
.....

RESUMEN DE LA UNIDAD

ANSIEDAD EXÁMENES = reacciones emocionales negativas.

Antes del examen.

Durante el examen.

Manifestaciones:

- Físicas: malestar físico.
- Psicológicas: bloqueos.
- De comportamiento: no asistir al examen.

ANTES DEL EXAMEN:

- ✓ Preparar el examen con tiempo.
- ✓ Pensar en positivo.
- ✓ Ambiente tranquilo y relajado.
- ✓ Preparar el material necesario.

DURANTE EL EXAMEN:

- ✓ Asistir aunque estemos nerviosos/as.
- ✓ Intentar controlar los nervios.
- ✓ Leer todo el examen y después cada pregunta.
- ✓ Comenzar por las preguntas más fáciles.
- ✓ Si aparece un bloqueo, pasar a otra pregunta.
- ✓ No tener prisa en acabar.
- ✓ Repasar.

DESPUÉS DEL EXAMEN:

- ✓ Evitar comparaciones.
- ✓ Reflexión personal.