

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.			

CORRECCIÓN:

	Suma puntuaciones	Promedio	Valoración ansiedad		
			Baja	Media	Alta
Manifestaciones psicológicas.		Suma punt. /5=			
Manifestaciones físicas.		Suma punt. /7=			
Manifestaciones conductuales.		Suma punt. /5=			
Total		Suma total/16=			

- Suma las puntuaciones (de cada grupo de manifestaciones y del total) y obtén la media.
- Señala con una X la valoración obtenida en las medias para valorar tu nivel de ansiedad:
 - Baja (1-1'5): afrontas de forma tranquila los exámenes. La ansiedad no es responsable de tu rendimiento.
 - Media (1,6-2'4): tu nivel de ansiedad **puede interferir en tu rendimiento**.
 - Alta (2'5-3): tu rendimiento académico **va a verse alterado con toda probabilidad**. Si la ansiedad afecta también a tu vida cotidiana tus padres deberían llevarte a un especialista para que valorara tu caso.
- Elabora un **plan de mejora**, teniendo en cuenta los consejos dados en la unidad. Tus padres deberían ayudarte a elaborar dicho plan y a hacer el seguimiento.