



CONOCIENDO LA ANSIEDAD FRENTE A **EVALUACIONES**

Psicoeducativo

¿Alguna vez te has sentido más ansioso que de costumbre por enfrentar una prueba? o ¿te has quedado en blanco sin saber qué responder?

Esto es lo que comúnmente se conoce como **ansiedad** ante las evaluaciones

Los **motivos** de la ansiedad frente a evaluaciones **pueden ser variados**. Revisemos los más comunes...

- Poca preparación
- Poca habilidades para enfrentar la evaluación
- Experiencias de evaluación previas de carácter negativo
- Pensamientos negativos en torno a la evaluación
- Actitud negativa frente a la universidad o estudios
- Bajo nivel de confianza en sí mismo



Identifica los síntomas de la ansiedad frente a evaluaciones

Físicos

- Alteraciones del sueño o alimentación
- Dolores de cabeza o estómago
- Sensación de paralización o hiperactivación
- Nauseas
- Opresión en el pecho



Comportamentales

- Conductas inadecuadas
- Conductas de evitación o escape



Cognitivos

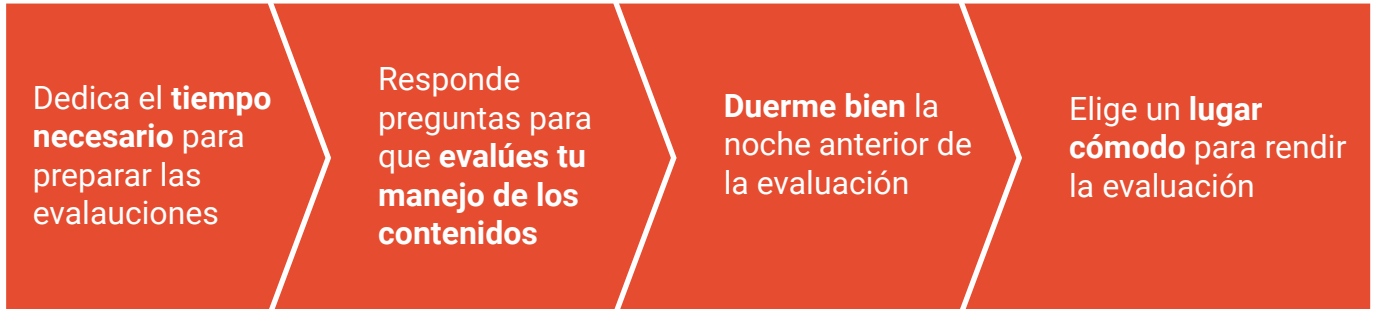
- Infravaloración
- Imaginar situaciones negativas en torno al no rendir la evaluación



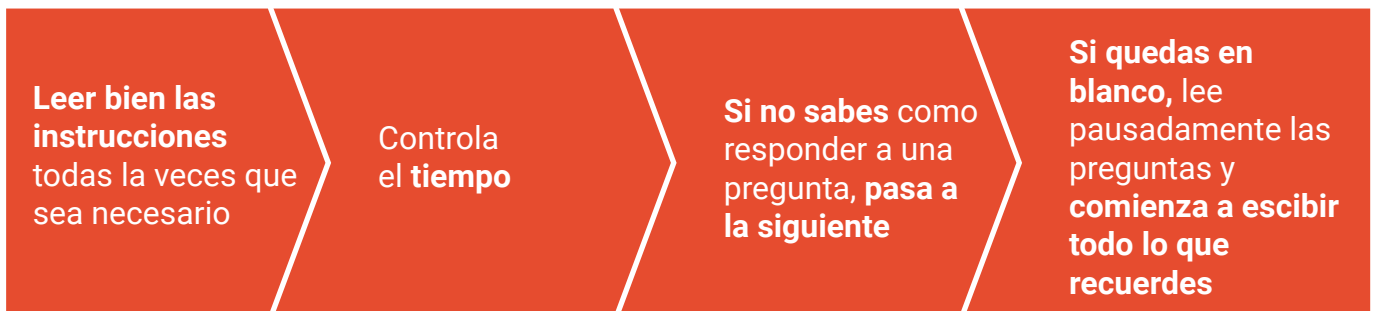
Ahora que conoces los síntomas de la ansiedad frente a las evaluaciones, identifica si has experimentado alguno en el último tiempo.

¿Cómo disminuir la ansiedad en los diferentes momentos de una evaluación?

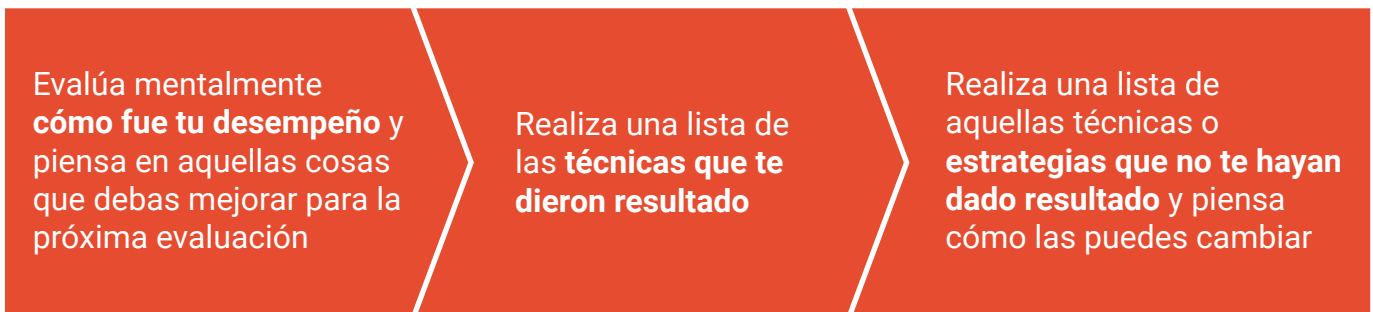
1. Preparando la evaluación:

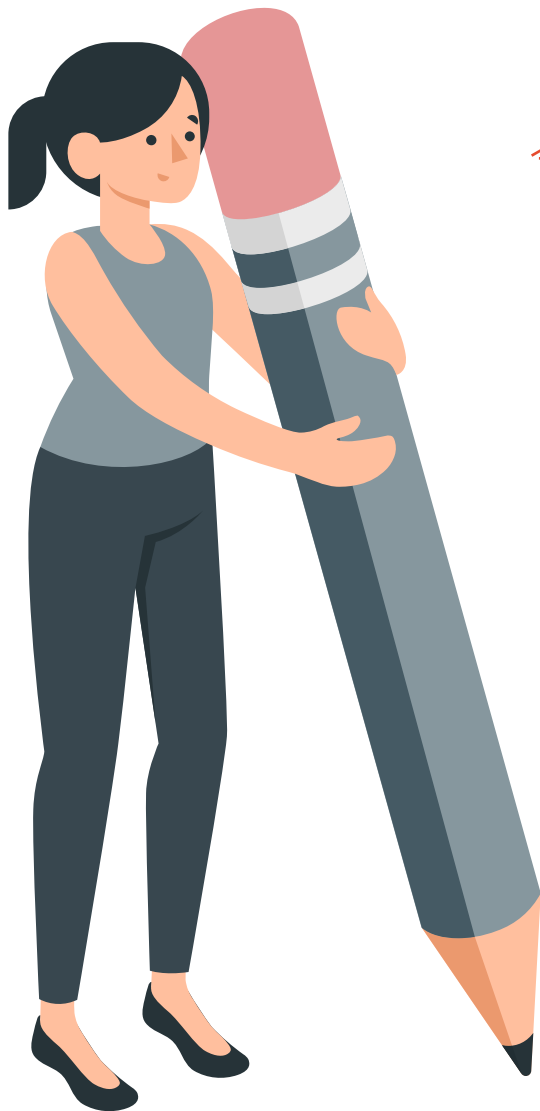


2. Durante la evaluación:



3. Después de la evaluación:





Intenta siempre implementar las siguientes **recomendaciones generales**

1. Busca información y clarifica tus dudas

2. Corrige hábitos no saludables

3. Organiza el tiempo y tu espacio de estudio

4. Organiza el material de estudio a utilizar

5. Revisa tu rendimiento anterior

¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

[SOLICITA NUESTRO APOYO](#)



[Sitio Web de CIMA](#)



[Ver más fichas](#)



[Solicita más información](#)