



# MANEJA LA ANSIEDAD ANTE LAS EVALUACIONES

PS. MÓNICA OSORIO VARGAS

# Reconoce la ansiedad

## SÍNTOMAS FÍSICOS

**Taquicardia, palpitaciones y sudoración**  
**Opresión en el pecho, falta de aire**  
**Temblores, sensación de mareo e inestabilidad**  
**Molestias digestivas, náuseas, alteraciones en el apetito**  
**Tensión y rigidez muscular**  
**Cansancio y alteraciones del sueño**

## SÍNTOMAS EMOCIONALES

**Inquietud, agobio o temor a perder el control**  
**Sensación de amenaza, ganas de huir o atacar**  
**Sensación de vacío, inseguridad o extrañeza**  
**Incertidumbre y dificultad para tomar decisiones**  
**Irritabilidad**  
**Ensimismamiento**

## OTROS SÍNTOMAS

**Dificultades para iniciar o seguir una conversación**  
**Bloqueo o dificultad para pensar y responder**  
**Dificultades de atención, concentración y memoria**  
**Pensamientos reiterados e inoportunos**  
**Tendencia a recordar situaciones de fracaso**

# **Aborda la ansiedad: antes de la evaluación**

- **Planifica y estudia de forma organizada a través de estrategias de estudio adecuadas a tus capacidades y según el tipo de contenido.**
- **El día previo a la evaluación, repasa de forma general, deja preparado lo necesario para el día siguiente, come y duerme de forma adecuada.**
- **En caso de dificultades para conciliar el sueño, realiza alguna actividad de relajación o respiración.**



- **Levántate con tiempo para prepararte, desayunar y trasladarte de forma tranquila. Ir lentamente te ayuda a mantener los niveles de activación más bajos.**
- **Ya en la Facultad, no estudies ni intercambies opiniones sobre los contenidos, pero sí repasa mentalmente y trata de visualizarte en el lugar de la evaluación, los tipos de preguntas o la presentación si es un examen oral.**



# **El día de la evaluación**

# Durante la evaluación

- **Busca una posición cómoda que favorezca la concentración durante toda la evaluación.**
- **De vez en cuando, estira los músculos y respira de forma pausada y profunda.**
- **Frente al cansancio o bloqueo, realiza una pausa, respira, focalízate en algo diferente al examen y luego retoma.**

