

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes es una condición psicológica en que los individuos experimentan estrés o miedo extremos **antes** y/o **durante** examen.

La ansiedad ante los exámenes es:

- No es raro
- No es un diagnóstico formal o discapacidad
- No es un criterio independiente para un 504/IEP

¿Por qué importa?

- Puede afectar el rendimiento académico y el bienestar mental
- Puede afectar la autoestima y la confianza a largo plazo

Los síntomas comunes de la ansiedad ante los exámenes incluyen:

Emocional- abrumado, triste, irritable.

Conductual - procrastinación, evitación de estudiar/exámenes/escuela.

Físico - dolor de cabeza, dolor de estómago, sudoración, dificultad para dormir.

Cognitivo - dificultad para concentrarse, quedarse en blanco, pensamientos negativos y diálogo interno

Causas de la ansiedad ante los exámenes

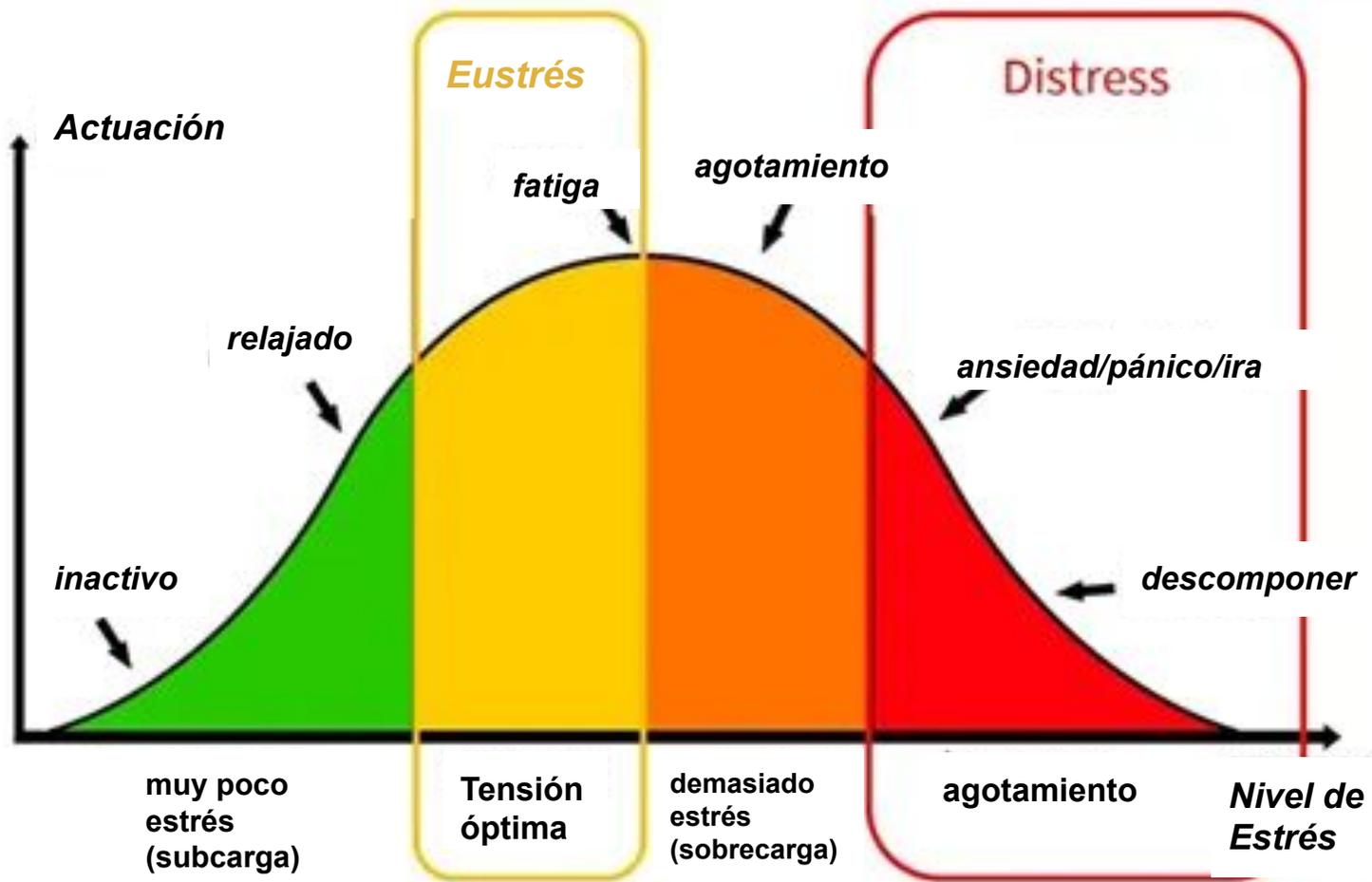


Miedos realísticas

Temores infundados

Perfeccionismo

La Neurociencia del Estrés - Eustrés y Angustia



Source: the Yerkes-Dodson Law & Amishi Jha

¿Cómo podemos ayudar?

- Normalizar los sentimientos: centrarse en cómo gestionarlos.
- Fomentar la preparación y las rutinas saludables
- Técnicas de relajación
- Promover el pensamiento positivo o neutral
- Esfuerzo sobre resultado



La investigación dice...

Escribe tus ansiedades

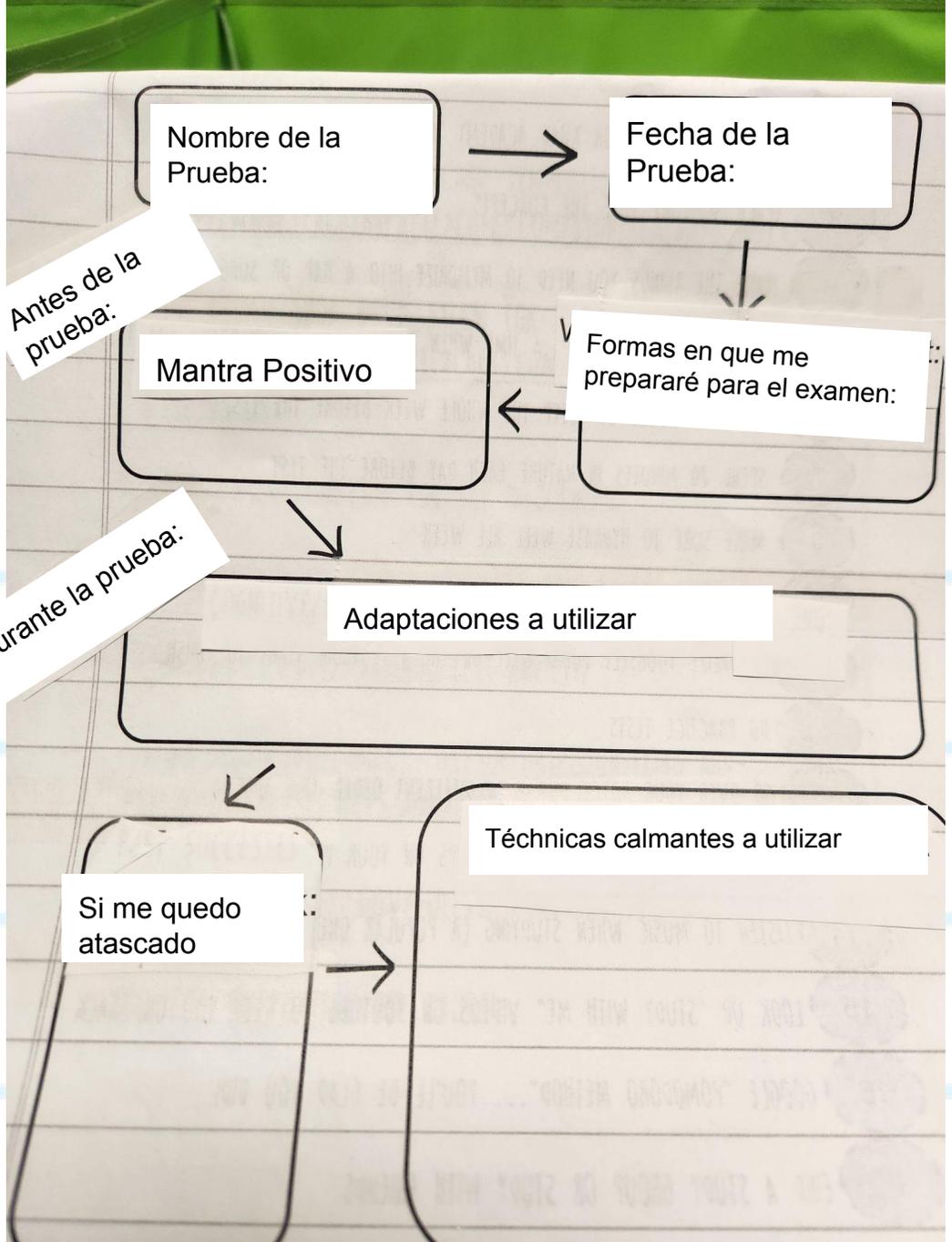
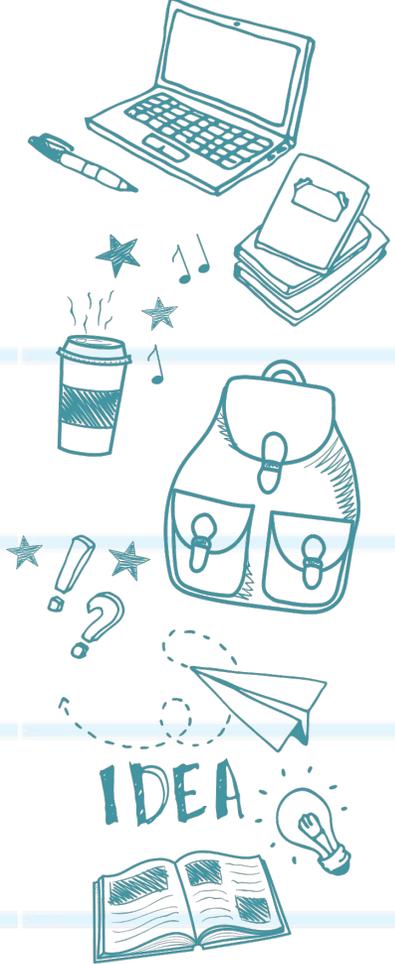


Reevaluar la ansiedad como emoción



¡No te preocupes, Planifica!

- Inspirado en Fundamentos de Consejería Escolar(TPT)



¡La ansiedad ante los exámenes es común y se puede controlar!

¿PREGUNTAS?

Melanie OKeefe
mokeefe@sufferncentral.org