

# ¿NERVIOSO FRENTE A LAS EVALUACIONES?

Te invitamos a contestar este cuestionario para que puedas hacer una autoevaluación y saber cómo estás con respecto a tu ansiedad frente a las evaluaciones, ayudar a que te conozcas mejor y en ningún caso hacer un diagnóstico.

Lee atentamente las siguientes afirmaciones y responde de la manera más sincera posible. Selecciona la opción V si la afirmación es generalmente cierta para ti; F si la afirmación es generalmente falsa.

	V	F	
Mientras rindo una evaluación importante, transpiro mucho.	1	0	
Me siento muy asustado cuando tengo que rendir una evaluación sorpresa.	1	0	
Durante las pruebas, me encuentro pensando en las consecuencias de fallar.	1	0	
Después de pruebas importantes, con frecuencia estoy tan tenso que mi estómago se altera.	1	0	
Mientras rindo una prueba importante, pienso que los demás estudiantes son mas inteligentes que yo.	1	0	
Me paralizó ante cosas como pruebas importantes y exámenes finales.	1	0	
Durante los exámenes del curso, me encuentro pensando en cosas que no están relacionadas con la materia que está siendo evaluada.	1	0	
Durante las evaluaciones, con frecuencia, me pongo tan nervioso que olvido conceptos o datos que realmente sé.	1	0	
Por lo general, me deprimó después de rendir una prueba.	1	0	
Tengo una sensación incómoda y molesta antes de rendir un examen final.	1	0	
Al rendir una prueba, encuentro que mis sentimientos emocionales no interfieren con mi actuación.	0	1	
Obtener buena calificación en una prueba no parece aumentar mi confianza en la prueba siguiente.	1	0	
Después de rendir una prueba, siempre siento que me ha ido mejor de lo que realmente me fue.	1	0	
A veces siento que mi corazón late muy rápido durante exámenes importantes.	1	0	
<b>TOTAL</b>			

## 0-4

¡Felicitaciones! estás muy relajado frente a las evaluaciones y logras dominar tus emociones para que estas no interfieran en tu desempeño. de estrés.

## 4-9

Tienes el control de tus emociones durante las evaluaciones, aunque ocasionalmente estas podrían interferir en tu desempeño. ¡Sigue trabajando!

## 10 o más

¡Atención! Presentas ansiedad frente a las evaluaciones lo que no te permite rendir como quisieras. Este aspecto se puede trabajar, no dudes en pedir ayuda.