

# MANEJO DE LA ANSIEDAD ACADÉMICA

Para obtener un buen resultado en una prueba debes estar bien preparado: estudiar con anticipación y en profundidad, aclarar dudas y repasar para confirmar qué sabes. Esto permitirá reforzar tu seguridad en la materia y así mantener controlada la ansiedad.

## ¿Qué es la ansiedad académica?

La ansiedad se entiende como una respuesta a una amenaza física o emocional que uno ha experimentado durante el proceso de estudio o al enfrentarse a una evaluación.

Sentir ansiedad es una reacción normal de nuestro organismo. Sin embargo, lo que más la intensifica es el temor y la inseguridad. El temor a no cumplir con las expectativas personales o familiares, a perder algún beneficio, a retrasarse en la carrera, entre otros. Así también se acrecienta cuando realizamos procesos de estudio superficiales o cuando nos quedan contenidos no estudiados previo a una evaluación.

## ¿En qué aspectos se manifiesta la ansiedad?

La ansiedad puede manifestarse en varias áreas:



cognitivo



afectivo



fisiológico



conductual



**Cognitivo**

Creencias fatalistas “me va a ir mal”, “voy a reprobarme el ramo”, “me voy a poner nervioso”. Esto genera dificultad para concentrarse, bloqueos.



**Afectivo**

Miedo, inseguridad, irritabilidad.



**Fisiológico**

Inquietud motora, sudoración de manos, taquicardia, irritaciones cutáneas, bruxismo, dolores estomacales, entre otros.



**Conductual**

Problemas para dormir, evitación del estudio o a enfrentar evaluaciones, tartamudeo.

Es importante aclarar que una cuota de ansiedad es normal. De hecho, la mayoría de los estudiantes sienten ansiedad cuando trabajan en tareas complejas/difíciles. Un nivel adecuado de ansiedad te permite obtener la energía suficiente para ponerte a estudiar, terminar un trabajo o enfrentar una evaluación.

Sin embargo, si estos síntomas son persistentes en el tiempo y traen consecuencias negativas en tu proceso académico, es importante tomar los resguardos necesarios y consultar a profesionales del área de la salud mental.

## ¿Cómo manejar la ansiedad?

Algunas recomendaciones para enfrentar el estudio y las evaluaciones.

Estas recomendaciones serán efectivas siempre y cuando previamente hayas realizado un adecuado proceso de estudio.

Acepta la ansiedad. Todas las acciones destinadas a resistir la ansiedad solamente contribuyen a incrementar o prolongar la sensación de desagrado. No hay que preocuparse de eliminar la ansiedad, si no que de encontrar estrategias para enfrentarla.

En la evaluación, concéntrate en la prueba y no en otros distractores como las conductas de otros compañeros, el reloj y cuánto tiempo te queda, lo que está ocurriendo fuera de la sala de clases, etc.

Aprende a diferenciar “bloqueo” de “tiempo para pensar, analizar y generar una respuesta”.

Maneja tus pensamientos negativos, superponiendo mensajes positivos y realistas de ti y de cómo enfrentarás la evaluación.

Lee las preguntas de la prueba con detención, presta atención a lo que se te pide, detente en las palabras clave que explican lo que debes hacer. Diferencia entre: comparar, clasificar, definir, esquematizar, justificar, relacionar, argumentar.

No te presiones por manejar la respuesta correcta de inmediato. Si no la sabes o estás inseguro de ella, pasa a la siguiente pregunta y vuelve a retomarla más adelante.

Contesta primero las preguntas que mejor manejas. Esto ayudará a reforzar tu seguridad y disminuir la presión.

Distingue entre aquellos aspectos que puedes controlar de una evaluación de aquellos que no. Por ejemplo, es altamente probable que no sepas antes de una prueba qué te preguntarán y cómo, pero sí podrás controlar cuánto sabes de la materia y el manejo de esos contenidos para responder luego adecuadamente.

Dedica durante la semana tiempo a actividades deportivas o recreativas. Estas ayudan a despejarnos y liberar tensiones.

Reduce el consumo de cafeína, alcohol, cigarrillos y otras sustancias que intensifican los síntomas ansiosos.

Cuida tu alimentación. Genera una minuta diaria privilegiando comida saludable por sobre la chatarra.

Cuida tu rutina del sueño. Ideal es dormir entre 7 y 8 horas.

Organiza tu semana de estudios. Realiza una lista de pendientes, clasificando las actividades a realizar en prioritarias, importantes y postergables.

Practica técnicas de relajación, como imaginerías y ejercicios de respiración. Mientras más practiques, más fácil será aplicarlas a los momentos previos o durante una evaluación.

Más información en:  
[www.cada.udd.cl](http://www.cada.udd.cl)

**Referencias:**

- Gallero, P. (2015). Ansiedad ante el rendimiento. En W. Kühne (Ed), Guía de apoyo psicológico para universitarios. Crecimiento y formación integral (pp. 37-46). Santiago de Chile: Universidad de Santiago de Chile.
- Hirsch, G. (2012). Helping college students succeed: A model for effective intervention. Minneapolis, Estados Unidos: Routledge.
- Moore, S., Neville, C., Murphy, M., & Connolly, C. (2010). The ultimate study skills handbook. Nueva York, Estados Unidos: McGraw-Hill.
- Van Blerkom, D. (2009). College study skills: Becoming an strategic learner. Boston, Estados Unidos: Wadsworth Cengage Learning.