

# GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

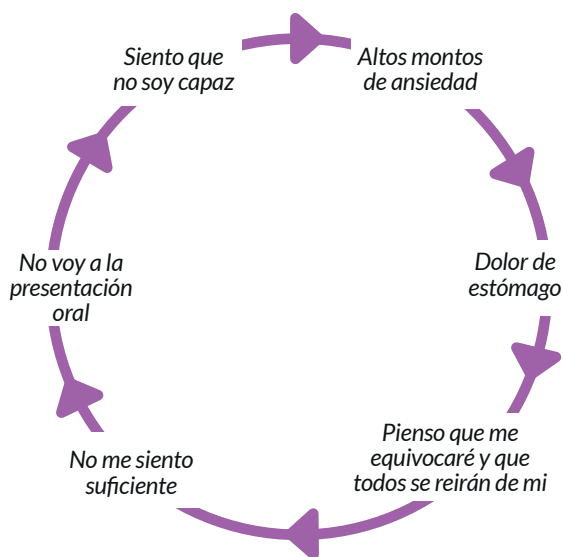
Es una emoción que se siente cuando estamos frente a un peligro que puede ser real o imaginario y que genera una reacción en nuestro cuerpo y mente" (Bunge, Gomar y Mandi). También se define como una sobrestimación del problema y una subestimación de los propios recursos para manejarlos" (Barlow)

## LA ANSIEDAD SE MANIFIESTA EN LAS SIGUIENTES ÁREAS:

- **Cognitiva:** A través de creencias catastróficas como "me va a ir mal" "voy a reprobado el ramo" "me voy a quedar en blanco". Estos pensamientos son los que generan dificultad para pensar con claridad, para concentrarnos e incluso nos llevan a bloqueos.
- **Afectiva:** A través de sensaciones y emociones como el miedo, la inseguridad y la irritabilidad.
- **Fisiológicos:** Se activa el sistema nervioso central y todo el organismo, lo que genera síntomas como inquietud motora, sudoración de manos, taquicardia, irritaciones cutáneas, dolor de estómago, entre otros.
- **Conductual:** La ansiedad puede ocasionar cambios en nuestros patrones de sueño, de alimentación, e incluso la evitación de lo que nos está generando esta ansiedad, como por ejemplo evitar asistir a la presentación oral.

## EJEMPLO CIRCUITO DE LA ANSIEDAD

Tengo una presentación oral, la cual me genera altos montos de ansiedad, se me aprieta el estómago y mis pensamientos van a que se burlarán de mí ya que me equivocaré. Siento que no soy suficientemente bueno/a para realizar la presentación y, por ende, la evito



## MANEJO DE ANSIEDAD ANTE EVALUACIONES ESCRITAS

- Acepta la ansiedad, ésta tiene la función de ponernos en alerta y estará presente en momentos importantes por lo que debemos encontrar estrategias para manejarla y no intentar eliminarla por completo.
- Durante la evaluación, concéntrate en la prueba y en tus respuestas, de esa manera los síntomas de ansiedad irán disminuyendo, desde los pensamientos negativos a las manifestaciones fisiológicas.
- Lee las preguntas de la prueba con detención, presta atención a lo que te piden. Detente en las palabras claves que explican lo que debes hacer.
- No te preocupes si no sabes la respuesta correcta de inmediato. Si estás inseguro, pasa a la siguiente pregunta y vuelve a retomarla más adelante.
- Contesta primero las preguntas que mejor manejas.

## MANEJO DE ANSIEDAD ANTE EVALUACIONES ORALES

Visualiza >>> Prepara >>> Investiga >>> Ensayá



### 1. Visualiza

Antes de la exposición, visualízate en la sala con la audiencia e imagina cómo entregas la presentación sin problema. Repasa mentalmente lo que vayas a hacer desde el inicio hasta el final de la presentación.

### 2. Prepara

Elabora previamente el material teniendo en cuenta la mayor cantidad de variables posibles. Ejemplo: el tiempo que necesitas para llegar, preparar material audiovisual, materiales, entre otros. De esa manera disminuirá la posibilidad de tener inconvenientes.

### 3. Investiga

Revisa material relacionado con el tema, a través de diarios, Internet, libros, etc. Mientras más investigado esté el tema a exponer, más tranquilo y seguro te encontrarás al momento de la presentación.

### 4. Práctica, Práctica, Práctica

Practicar es clave. Comienza practicando por tu cuenta y posteriormente practica con otros. Atrévete a practicar en el lugar físico de la evaluación. Haz familiar la mayor cantidad de variables posibles.

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 salud mental.

## RECUERDA QUE

**El estilo de vida que llevamos también influye en cómo se presenta la ansiedad y en cómo la manejamos:**

*Durante la semana, dedica tiempo a actividades recreativas y deportivas ya que éstas ayudan a despejarnos.*



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



*Cuida tu rutina del sueño, intentando dormir entre 7-8 horas.*



*Organiza tu semana de estudios: realiza una lista de pendientes, clasificando actividades a realizar en prioritarias, importantes y postergables.*



*Practica técnicas de relajación como respiración o meditación guiada. Mientras más practiques, más fácil será aplicarlas a los momentos previos o durante una evaluación.*

## CONSIDERACIONES GENERALES

Es importante aclarar que una cuota de ansiedad es normal. De hecho, la mayoría de los estudiantes sienten ansiedad cuando trabajan en tareas complejas. Un nivel adecuado de ansiedad te permite obtener la energía suficiente para ponerte a estudiar, terminar un trabajo o enfrentar 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 a strategic learner*. Boston, Estados Unidos: Wadsworth Cengage Learning. Hirsch, G. (2012). *Helping college students succeed: A model for effective intervention*. Minneapolis, Estados Unidos: Routledge. Williams, L., & Germov, J. (2001). *Surviving first year uni*. Australia: Allen & Unwin.