



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

ANSIEDAD O ESTRÉS

Dpto. de Orientación

- La ansiedad o estrés es una respuesta del organismo ante situaciones de amenaza.
- Los síntomas del estrés pueden ser:
 - fisiológicos: aceleración del latido cardiaco, sequedad de boca, excitación o nerviosismo, sudoración, molestias gástricas, dolor de cabeza, irregularidades del sueño, etc.
 - psicológicos: pensamientos negativos sobre la situación, preocupación excesiva, irritabilidad, etc.
 - conductuales: evitación de actividades (ejemplo: no asistir a un examen por temor a fracasar)
- Los exámenes pueden ser una situación estresante por varios motivos:
 - Tienen un tiempo limitado.
 - Existe una presión social o familiar sobre el rendimiento.
 - Requieren un esfuerzo especial.
 - Se dan en un contexto en el que otras personas pueden contagiar la ansiedad.
- La ansiedad excesiva reduce el rendimiento porque nos impide rendir según nuestras verdaderas posibilidades y puede condicionar el futuro éxito escolar cuando no se corrige la situación.
- **Para controlar el estrés.**
 1. Preparar bien el examen. Si se ha estudiado, es más fácil enfrentarse a ellos con seguridad y estar relajado/a.
 2. Cambiar el modo de pensar sobre el examen: despreocuparse por el resultado
 3. Relajación, tanto cuando se estudia como en el momento de realizar el examen. Puedes relajarte a través de:
 - relajación muscular.
 - ejercicios de respiración profunda.
 - imaginación temática: pensar en cosas relajantes y en lugares tranquilos y agradables.
 4. Auto instrucciones de afrontamiento positivas. Se trata de cambiar los pensamientos negativos (“no podré hacerlo”, “no me lo sé”...) por otros positivos (“esto no va a poder conmigo”, “voy a ver qué puedo hacer”, “si me tranquilizo lo podré conseguir”, etc.).
 5. Control de los estímulos estresantes:
 - No hablar con otra gente que está muy nerviosa antes del examen. Ir a un lugar tranquilo.
 - No repasar a fondo el mismo día. Se acumula fatiga y si los temas están insuficientemente comprendidos se acumula información desorganizada y se provoca confusión.
 - Olvidarse de las preocupaciones que pueden interferir en el rendimiento durante el examen.
 6. Los casos más serios pueden requerir la ayuda de un especialista

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)