

Texto

Ansiedad por Exámenes

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD POR EXÁMENES?

Demasiada ansiedad en torno a un examen se llama comúnmente **ansiedad por exámenes**. Es perfectamente natural sentir un poco ansiedad al prepararse para llevar a cabo un examen. De hecho, un poco de ansiedad puede hacer que inicie rápidamente su estudio y mantenerle motivado. Sin embargo, demasiada ansiedad puede interferir con su estudio. Usted puede tener dificultades para aprender y recordar lo que necesita saber para el examen. Además, demasiada ansiedad puede bloquear su desempeño durante el examen. Usted puede tener dificultades para demostrar lo que usted sabe durante el examen.

¿CÓMO SÉ SI TENGO ANSIEDAD POR EXÁMENES?

Probablemente tenga ansiedad por exámenes si contesta SÍ a cuatro o más de las siguientes preguntas:

1. Me cuesta mucho empezar a estudiar para un examen.
2. Al estudiar para un examen, encuentro muchas cosas que me distraen.
3. Anticipo que me va a ir mal en un examen no importa cuánto o qué tanto estudie.
4. Al llevar a cabo un examen, experimento incomodidad física como palmas sudorosas, malestar estomacal, dolor de cabeza, dificultad para respirar, y tensión en mis músculos.
5. Al llevar a cabo un examen, encuentro difícil comprender las instrucciones y las preguntas.
6. Al llevar a cabo un examen, tengo dificultad para organizar mis pensamientos.
7. Al llevar a cabo un examen, a menudo "me quedo en blanco."
8. Al llevar a cabo un examen, mi mente divaga hacia otras cosas.
9. Usualmente obtengo una calificación más baja en un examen que en las asignaciones y escritos.

Tradução livre

Ansiedade por Exames

O que é a ansiedade por exames?

Demasiada ansiedade em torno de um exame se chama **ansiedade por exames**. É perfeitamente natural sentir um pouco de ansiedade ao se preparar para levar a cabo um exame. De fato, um pouco de ansiedade pode fazer que você inicie rapidamente seu estudo e mantenha-se motivado. Sem embargo, demasiada ansiedade pode interferir com seu estudo. Você pode ter dificuldades para aprender e recordar o que necessita saber para o exame. Ademais, demasiada ansiedade pode bloquear seu desempenho durante o exame. Você pode ter dificuldades para demonstrar o que você durante o exame.

Como saber se tenho ansiedade por exames?

Provavelmente tenha ansiedade por exames se responder SIM a quatro ou mais das seguintes perguntas:

1. Custa-me muito começar a estudar para um exame.
2. Ao estudar para um exame, encontro muitas coisas que me distraem.
3. Antecipo que irei mal em um exame não importa quanto ou o que eu estude.
4. Ao levar a cabo um exame, experimento um incômodo físico com as palmas suadas, mal estar estomacal, dor de cabeça, dificuldade para respirar, ou tensão nos músculos.
5. Ao levar a cabo um exame, encontro dificuldade para compreender as instruções ou perguntas.
6. Ao levar a cabo um exame, tenho dificuldade para organizar meus pensamentos.
7. Ao levar a cabo um exame, caí num branco.
8. Ao levar a cabo um exame, minha mente divaga até outras coisas.
9. Geralmente obtenho uma qualificação mais baixa em um exame que nas atribuições e

10. Después de un examen, recuerdo información que no pude recordar durante el examen.

escritos.

10. Depois de um exame, recordo informação que não pude recordar durante o exame.

¿QUÉ PUEDO HACER CONTRA LA ANSIEDAD POR EXÁMENES?

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer antes, durante, y después de un examen para reducir su ansiedad por exámenes.

1. Use buenas técnicas de estudio para lograr el dominio cognitivo del material cubierto en el examen. Este dominio le ayudará a abordar el examen con confianza en vez de tener excesiva ansiedad.
2. Mantenga una actitud positiva mientras estudia. Piense en hacer las cosas bien, no en fallar. Piense que el examen es una oportunidad para mostrar cuánto aprendió.
3. Entre al examen bien descansado y bien alimentado. Duerma bien la noche antes del examen. Coma una comida ligera y nutritiva antes del examen. Absténgase de comidas chatarra.
4. Permanezca relajado durante la prueba. Respirar lento y profundo puede ayudar. Concéntrese en auto-afirmaciones positivas tales como "puedo hacer esto."
5. Siga un plan para hacer el examen como la estrategia DETER que describimos en Una Estrategia para Hacer Exámenes. No entre en pánico aun si usted encuentra que el examen es difícil. ¡Manténgase dentro de su plan!
6. No se preocupe por que otros estudiantes terminen la prueba antes que usted . Tómese el tiempo que usted necesite para hacer lo mejor que pueda.
7. Una vez que haya terminado el examen y lo entrega, desentiéndase del asunto temporalmente. No hay nada más que usted pueda hacer hasta que el examen le sea devuelto calificado. Dirija su atención y su esfuerzo hacia exámenes y asignaciones

Que posso fazer contra a ansiedade por exames?

Aqui há algumas coisas que você pode fazer antes, durante, e depois de um exame para reduzir sua ansiedade por exames.

1. Use boas técnicas de estudo para conseguir o domínio cognitivo do material coberto no exame. Este domínio o ajudará a abordar o exame com confiança em vez de ter excessiva ansiedade.
2. Mantenha uma atitude positiva enquanto estuda. Pense em fazer as coisas bem, não em falhar. Pense que o exame é uma oportunidade para mostrar o quanto aprendeu.
3. Vá ao exame bem descansado e bem alimentado. Durma bem na noite anterior. Coma uma comida rápida e nutritiva antes do exame. Abstenha de comidas não nutritivas.
4. Permaneça relaxado durante a prova. Respirar lento e profundo pode ajudar. Concentre-se em auto-afirmações positivas tais como "posso fazer isto".
5. Siga um plano para fazer um exame com a estratégia DETER que descrevemos em Uma Estratégia para Fazer Exames. Não entre em pânico ainda se você encontrar que o exame é difícil. Mantenha-se dentro de seu plano.
6. Não se preocupe por que os outros estudantes terminam a prova antes que você. Tome-se o tempo que você necessita para fazer o melhor que possa.
7. Uma vez que haja terminado o exame e o entrega, esqueça desse assunto temporariamente. Não há nada mais que você possa fazer até que o exame seja corrigido. Dirija sua atenção e seu esforço até exames e novas atribuições.
8. Quando for devolvido o exame já corrigido,

WWW.ADINOEL.COM

Adinoél Sebastião /// Espanhol – Tradução Livre 003/2011

nuevas.

8. Cuando le sea devuelto el examen ya calificado, analícelo para ver qué pudo haber hecho mejor. Aprenda de sus errores y de lo que hizo bien. Aplique este conocimiento al hacer el siguiente examen.

analise-o para verificar que pode haver feito o melhor. Aprenda com seus erros e com o que fez bem. Aplique este conhecimento ao fazer o exame seguinte.

Fonte: <http://www.how-to-study.com/>