

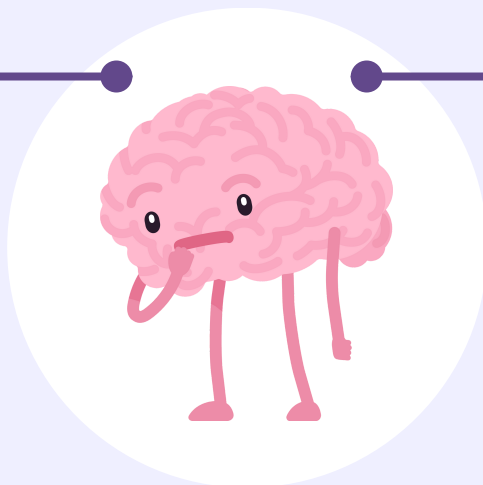


# ANSIEDAD EVALUATIVA

## ¿QUÉ ES?

### LA ANSIEDAD ES PARTE DEL DESARROLLO HUMANO

Desde la infancia manifestamos ansiedad o miedo ante situaciones de posible peligro que no podemos entender o controlar.



### ANSIEDAD EVALUATIVA

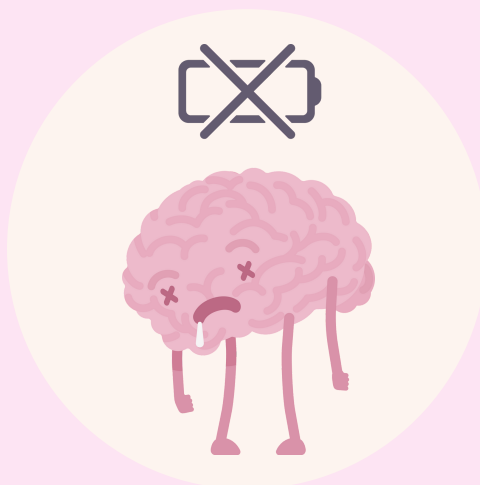
La AE, refiere a la inquietud o temor a presentar un rendimiento bajo o fracasar y ocurre frente a situaciones en las cuales se necesita ejecutar alguna tarea o actividad como exámenes, presentaciones, controles, tareas y/o trabajos.

**Ansiedad Evaluativa (AE), generalmente tiende a tener efectos negativos, haciendo que el desempeño decaiga o no sea el óptimo.**

## ¿CÓMO SE EXPRESA?

### SIGNOS FÍSICOS

- Puede notar que el o la estudiante está temblando o sudando.
- Los y las estudiantes pueden señalar síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, sensación de desmayo.
- La ansiedad puede hacer que el o la estudiante se vea nervioso y retraído.
- Dificultades para respirar o hiperventilación.



### SIGNOS COGNITIVOS

- Autoevaluación negativa.
- El o la estudiante puede presentar altas o bajas expectativas de rendimiento, hasta perfeccionismo.
- Bloqueos como “quedar en blanco”.
- Pensamientos intrusivos y catastróficos: “no sé nada”, “voy a reprobar”.

## ¿QUÉ HACER?



### PROMUEVA LA ORGANIZACIÓN ACADÉMICA

Fomentar la organización de tiempos de estudio (calendarios, planificaciones, etc)



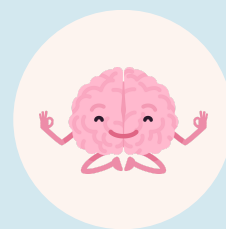
### DURANTE LA EVALUACIÓN

Emita mensajes tranquilizadores sobre la instancia de evaluación y el desempeño de los/as estudiantes.



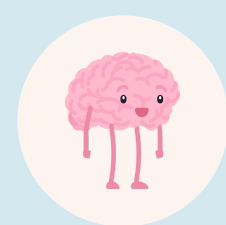
### BUSCAR APOYO PROFESIONAL

En el caso que los signos mencionados anteriormente sean persistentes, derive a la red profesional disponible en la facultad.



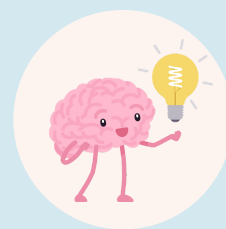
### CONSTRUYA UN CLIMA POSITIVO EN LA SALA DE CLASES

Promueva la generación de redes de estudio y destaque lo positivo de formular consultas.



### DESPUÉS DE LA EVALUACIÓN

Propicie un espacio para comentar y/o analizar la experiencia de los y las estudiantes tras la evaluación, con énfasis en los aspectos claves de las preguntas más desafiantes.



### FOMENTE LA AUTOEFICACIA

Permita que los/as estudiantes fortalezcan la confianza en sí mismos/as, para sentirse en mayor control de sus evaluaciones.