

Colegio Evangélico Mixto Adonaí

Maestro: Ligia López

Materia: Biología

Resumen de la ansiedad

Engie Abigail Uribio Meoño
5to bachillerato en ciencias y letras
Fecha limite: lunes 22

El desempeño de la ansiedad en el momento de los análisis

Si todo aquello te parece familiar, es bastante factible que padezcas ansiedad frente a los análisis - aquellos nervios extremos que varias personas experimentan una vez que realizan un examen.

Y cierta dosis de ansiedad anticipatoria, por cierto, te puede contribuir a ponerte manos a la obra y a conservar un rendimiento elevado a medida que haces el test. Empero en varias personas dicha ansiedad es demasiado profunda.

¿Qué es la ansiedad frente a los exámenes?

La ansiedad frente a los estudios es un tipo de ansiedad de ejecución - lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la idónea ejecución de una labor o hay una enorme presión por hacer las cosas bien.

Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta, o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional.

¿Qué la provoca?

Toda clase de ansiedad es una actitud frente a la antelación de algo estresante. Al igual que cualquier otra actitud de ansiedad, la ansiedad frente a los estudios perjudica tanto al cuerpo humano como a la mente.

Como cualquier otro tipo de ansiedad, la ansiedad frente a los estudios puede producir un círculo interminable: cuanto más se reúne una persona en las cosas malas que le tienen la posibilidad de pasar, más se intensifica la ansiedad.

¿Qué personas son más proclives a tener ansiedad frente a los exámenes?

Los alumnos que no se han preparado bien la prueba sin embargo a quienes les importan los resultados que tienen la posibilidad de obtener además es factible que experimenten ansiedad frente a los análisis. Una persona puede tener la sensación de que no está preparada para hacer un examen por distintos motivos: puede no haber estudiado lo suficiente, puede hallar bastante difícil la materia, o quizás se encuentre cansado pues no ha dormido lo suficiente la noche previa al examen.

¿Qué puedes hacer?

La ansiedad frente a los estudios se puede cambiar en un verdadero problema una vez que una persona se estresa tanto al hacer un examen que no puede mantener el control de los nervios con el fin de concentrarse en las cuestiones del examen y ofrecer lo más alto de sí misma. De todos métodos, sentirse preparado para encarar el desafío puede contribuir a conservar la ansiedad frente a los estudios a un grado manipulable.

Deja que el estrés te recuerde que debes prepararte bien la prueba con anticipación.

Si, una vez que te reparten la prueba, te pones tan nervioso que se te queda la mente en blanco y se te olvida una materia que te sabías, posiblemente necesitas ayuda para el control del grado de ansiedad frente a los estudios.

Por esa razón son tan relevantes los buenos hábitos de análisis y las buenas técnicas de estudio- y por esa razón ni una "empollada" la noche anteriormente del examen posibilita obtener el grado de comprensión más profundo que se consigue estudiando regularmente.

Si el hecho de aguardar hacer bien un examen te puede contribuir a relajarte, ¿qué ocurrirá una vez que esperes realizarlo mal?

Si te provees cuenta de que estás teniendo pensamientos negativos ("No se me otorgan bien los análisis" o "Si suspendo este examen, lo tengo fatal"), sustitúyelos por pensamientos positivos.

Aprender a soportar los errores sin trascendencia - como el problema que hiciste mal en el test sorpresa de matemáticas - es una facultad bastante importante.

Además te puede auxiliar el hecho de aprender maneras de tranquilizarte y de centrarte una vez que estás tenso o ansioso.

Todo aprendizaje necesita tiempo y práctica, y aprender a superar la ansiedad frente a los estudios no es distinto. Aunque no es algo que vaya a desaparecer de la noche a la mañana, el hecho de hacer frente y aprender a mantener el control de la ansiedad frente a los estudios te ayudará a aprender a mantener el control de el estrés, lo cual te va a ser de enorme ayuda en muchas otras situaciones, aparte de los estudios.