

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

| SITUACIONES QUE PUEDEN OCURRIR | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Estoy muy preocupado por los exámenes | | | | | |
| 2 | Tengo palpitaciones, opresión en el pecho, me falta el aire, respiro muy rápido... | | | | | |
| 3 | Me siento entumecido, torpe , rígido , agarrotado... | | | | | |
| 4 | Siento miedo, estoy inquieto. Duermo mal: no me puedo dormir, tengo un sueño irregular. | | | | | |
| 5 | Siento molestias en el estómago: nauseas, mareo. Tengo diarrea. | | | | | |
| 6 | Como y bebo a deshoras, continuamente o demasiado. Fumo a todas horas. Más de lo habitual en mí. | | | | | |
| 7 | Se me “cierra el estómago”: no puedo comer. | | | | | |
| 8 | Me asaltan pensamientos como: voy a suspender, no se nada, me voy a quedar en blanco... | | | | | |
| 9 | Tartamudeo, me cuesta explicarme. | | | | | |
| 10 | Me tiemblan las manos, tengo hormigueos por los brazos y piernas. | | | | | |
| 11 | Me siento inseguro: No me acuerdo de nada , no me vienen las palabras... “Quizás no deba ir al examen.” | | | | | |
| 12 | Tengo la boca seca, no puedo tragar... | | | | | |
| 13 | Sudo. Siento escalofríos , tengo sofocos.. | | | | | |
| 14 | Estoy triste, tengo ganas de llorar. | | | | | |
| 15 | Hago movimientos repetidos con algunas partes de mi cuerpo. Tengo tics nerviosos. | | | | | |

ES TIEMPO DE EXÁMENES.

Todo estudiante vive la época de exámenes como un periodo difícil, incómodo, de mucho esfuerzo y de incertidumbre. Para la mayoría, el estrés inherente a las diferentes pruebas no pasa de ahí; pero hay un grupo de estudiantes para los que “este mal trago” supone una disminución de su rendimiento académico. Para ayudaros a identificar los síntomas y el grado de ansiedad que os provoca, hemos elaborado un cuestionario de autoevaluación (basado en el Cuestionario de Autoevaluación del Dr. José Manuel Hernández y en la Escala de la Ansiedad de Goldberg).

PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO.

En los valores de las respuestas que se pueden dar a cada una de las cuestiones:

- El 1 indica que “nunca o casi nunca me pasa”.
- El 5 indica que “siempre o casi siempre me pasa”.

CÓMO EVALUAR.

- **Manifestaciones Cognitivas** (obtenidas de las preguntas 1, 4, 8, 11 y 14) = Suma las puntuaciones de las respuestas dadas y divídelas por 5.
- **Manifestaciones Fisiológicas** (obtenidas de las preguntas 2, 5, 7,10, 12 y 13) = Suma las puntuaciones de las respuestas dadas y divídelas por 6.
- **Manifestaciones Motoras** (obtenidas de las preguntas 3, 6, 9 y 15) = Suma las puntuaciones de las respuestas dadas y divídelas por 4.

Y AHORA....¿QUÉ HACEMOS?.

Para cada uno de las manifestaciones (cognitiva, fisiológica y motora):

- Si la puntuación obtenida en tus respuestas **va de 1 a 3**, el grado de ansiedad es **bajo**. Es normal que de vez en cuando te sientas alterado. No necesitas grandes consejos... pero, si quieres, puedes consultar la **Guía para sobrevivir a los exámenes** que la Universidad colocó en su página web (<http://www.unavarra.es/servicio/sanit.htm>)
- Si tu puntuación se sitúa **entre 3 y 4**, el grado de ansiedad es de tipo **medio**. El nivel de ansiedad **puede interferir en tu rendimiento** y, sobre todo, te va a ocasionar una vida incómoda durante este tiempo. Los consejos de la mencionada Guía pueden resultarte de mucha utilidad.
- Si tu puntuación está **entre 4 y 5**, el grado de ansiedad es **alto**. Tu rendimiento académico **seguramente va a verse alterado** y tu vida cotidiana se verá afectada. Si después de consultar la Guía consideras que sus consejos no son suficientes, acude al servicio médico (Planta baja del Aulario). Recuerda que hay técnicas y métodos psicológicos que pueden ayudarte.