Ansiedad ante los exámenes

Guía práctica para el bienestar académico

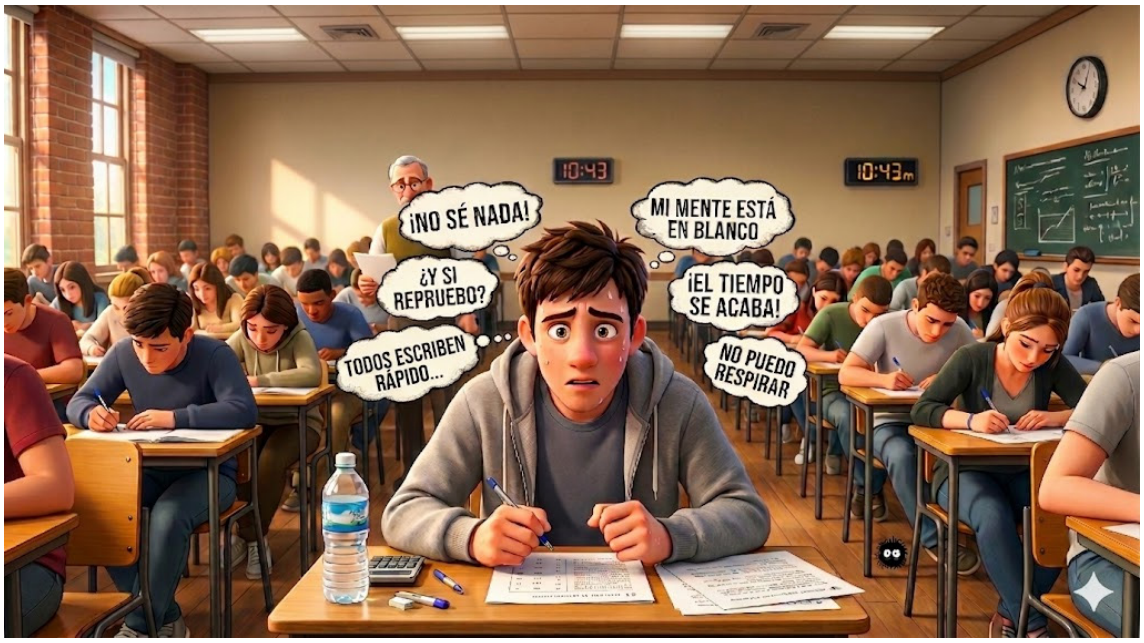
Carolina Roldan y Jimena Cervetto

UniRío editora

Colección PASAJES

Serie
Competencias
para la vida universitaria

ISBN 978-987-688-684-0
e-book



Fuente: imagen realizada con IA

APRENDER TAMBIÉN ES SENTIR...

Hola, te damos la bienvenida a este espacio, construido con el propósito de ofrecer información accesible y basada en diferentes investigaciones acerca de la *ansiedad ante los exámenes:* cómo reconocerla, cómo trabajarla y cómo transitarla.

Evaluar nuestros conocimientos a través de un examen es un reto que va más allá de lo académico; es también un desafío emocional. Resulta natural que, cuando nos enfrentamos a un examen, experimentemos una serie de reacciones físicas y mentales. Lejos de ser una señal de debilidad, estas respuestas forman parte de un mecanismo complejo de nuestro cuerpo que se prepara para lidiar con el estrés y la presión. Por lo tanto, abordar la ansiedad en el contexto universitario ayuda a dejar de culparse por sentirla y empezar a comprenderla.

Sabemos que la experiencia de ser estudiante universitario implica tanto satisfacciones como frustraciones y que las instancias evaluativas (en sus formatos orales o escritas) movilizan emociones singulares en cada persona.

Tal vez te acostumbraste a sentir preocupación cuando se acerca la fecha de un examen, experimentando malestar constante, postergando tus estudios o dudando de tu elección profesional. Puede que evites ir a rendir o quizás te reconozcas como una persona “ansiosa”.



En esta oportunidad queremos recordarte que *tu ansiedad no te define* y podés comenzar a trabajar con ella para que no condicione tus decisiones ni limite tu proyecto de estudio. Por ello, aprender a reconocerla y manejarla es parte de afrontar las evaluaciones dentro de la vida universitaria.

Para comenzar, te proponemos pensar en las siguientes preguntas:



Fuente: imagen creada con IA

Registrar las respuestas a estas preguntas puede ser el primer paso. No basta saber qué es la ansiedad si no conocemos cómo actúa en nosotros. Con este conocimiento podremos tomar decisiones estratégicas y elegir las herramientas prácticas que nos permitan transformarla.

Por eso, te invitamos a realizar la siguiente actividad: *"El espejo de mis Pensamientos"*. Aquí te proponemos dos tareas que te ayudarán a identificar tus creencias personales sobre las instancias de evaluación y diseñar un plan de acción consciente que reduzca la incertidumbre, permitiéndote tomar el control de tu proceso de aprendizaje cuando la ansiedad tome protagonismo.



El espejo de mis Pensamientos

Vamos a ponerle palabras a eso que a veces parece un nudo en la panza. Este espacio no se evalúa: es para mirarte con honestidad y curiosidad.

1- Reconozco mi pensamiento

Escribí la primera idea que aparece cuando pensás en el examen *(Ejemplo: "Seguro me va mal", "No voy a recordar nada", "Quiero demostrar que puedo")*.

Pensamiento:

.....

2- Tomo mi temperatura emocional

¿Qué emoción acompaña ese pensamiento? *(Ejemplo: Miedo, presión, entusiasmo, parálisis, expectativa, confianza...)*

Sentimiento:

.....

3- Me observo desde afuera

Si ese pensamiento fuera una imagen en un espejo, ¿qué te mostraría de vos? *(Ejemplo: ¿Una parte exigente, temerosa, perseverante, curiosa?)*

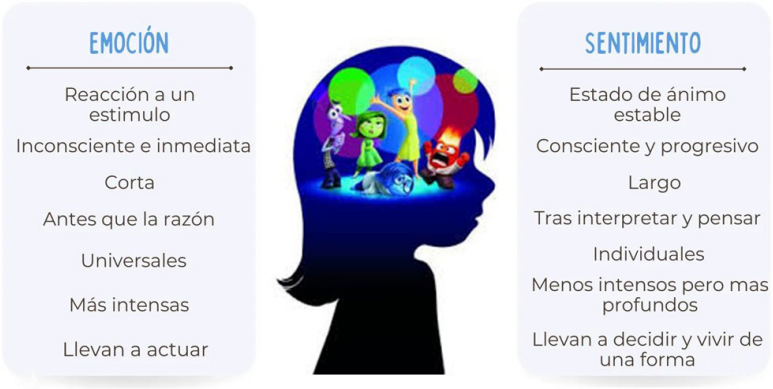
.....

4- Reencuadre de perspectiva

¿Qué podrías decirte en su lugar para cuidar tu bienestar y tu rendimiento? *(Ejemplo: "Estoy nervioso, pero eso significa que me importa", "Puedo prepararme mejor")*.

.....

EMOCIONES VS SENTIMIENTOS



Anteriormente, vimos las diferencias entre emoción y sentimiento, también hablamos de las creencias y todas esas representaciones que podemos construir en el ámbito universitario cuando estamos preparándonos para rendir. Habrás advertido que, desde que los profes determinan las fechas de exámenes, pasas por diferentes emociones y momentos. En este proceso, según Furlán (2019), podríamos distinguir: una *fase anticipatoria*, donde ya sabes que material tenes que estudiar y cómo ir organizándote, donde te imaginás todo el ritual de estudio, los tiempos que te llevará, etc. Una *fase de preparación* donde realizás las consultas necesarias, decidís estudiar con compañeros o solo, chequeas los temas con el programa, repasas, ajustás las estrategias de estudio. Una *fase de confrontación*, el momento en que se efectúa el examen (puede que la ansiedad esté en su punto más álgido), donde desarrollás el examen propiamente dicho. Y, luego está la última *fase de espera y resultados*.

Cabe destacar, que la ansiedad va a ir ocupando diferente lugar en un momento u otro, y si bien, es necesario detectarla en cada uno, queremos hacer foco en ese momento previo de ir a rendir.... por eso te proponemos el ejercicio de re-visar tu propio guión cinematográfico!



El proyector de escenarios

La ansiedad vive en el futuro. Vamos a intentar "ver" ese momento para comprender cómo lo imaginamos y cómo podríamos resignificarlo.

1- La escena imaginada

¿Cómo imaginás que será esta vez el próximo examen? Describí brevemente la escena: el aula, el profesor, tus gestos, tus pensamientos, tus sensaciones.

.....
.....
.....

2- Escenario desafiante

¿Qué es lo que más te preocupa o te genera tensión en esa escena? *(Lo que amenaza tus pensamientos o activa tu ansiedad.)*

.....
.....
.....

3- Escenario probable

¿Qué es lo que realmente podría pasar, si te basás en tu experiencia y preparación?

.....
.....
.....

4- Reescritura de la escena

Imaginá que podés "editar" esa película mental. ¿Qué cambiarías para que la escena te ayude a sentirte más preparado y tranquilo?

.....
.....
.....

5- Reflexión final

¿Qué aprendés sobre vos al comparar el escenario desafiante con el probable?

.....
.....
.....



Abrimos este espacio para pensar...

Recordá que los nervios y las emociones seguirán presentes ante cada examen, son parte de lo que te moviliza, porque te importa tu proyecto de estudio y la carrera que elegiste. Aunque aparezcan dudas o miedos, sabés que todo examen combina aspectos predecibles y otros que no podemos controlar. Podemos anticipar muchas cosas —la materia, la modalidad, los temas del programa, las consultas previas, las preguntas habituales de los docentes—, pero también intervienen factores subjetivos: el modo en que el profesor interpreta tus respuestas y cómo vos te sentís en ese momento. Esa mezcla entre lo conocido y lo incierto genera un margen natural de imprevisibilidad. La ansiedad surge justamente como respuesta ante ese espacio de incertidumbre, no como un enemigo, sino como una señal de que algo importante está por suceder.

Analizar y comparar el escenario desafiante con el probable te permite reconocer qué pensamientos automáticos o distorsiones cognitivas están influyendo en tu percepción. Ir a rendir un examen no se trata de verdades absolutas ni de amenazas incontrolables: cada experiencia es una oportunidad para revisar tu propio guión y avanzar, paso a paso, hacia tus objetivos.

Quizás aún no lo sepas, pero la incertidumbre también forma parte del proceso de aprender. El conocimiento evoluciona, las "verdades" se transforman, y cada examen es una escena más en esa construcción constante.

A continuación, te presentamos un cuadro que expone diferentes ejemplos de distorsiones cognitivas que son habituales de escuchar en estudiantes universitarios:

Distorsión cognitiva	Pensamiento automático negativo	Alternativa más realista / funcional
💥 Catastrofización	"Si me va mal, arruino toda mi carrera."	"Un examen no define mi carrera. Si no me va bien, puedo revisar, ajustar y volver a intentarlo."
🔮 Adivinación del futuro	"Seguro repruebo."	"Todavía no sé el resultado. Estoy estudiando y eso aumenta mis posibilidades de aprobar."
☯️ Pensamiento dicotómico	"O me saco un 10 o soy un fracaso."	"Puedo hacer un buen examen sin que sea perfecto. El rendimiento no es todo o nada."
♾️ Sobregeneralización	"Siempre me va mal en los exámenes."	"Tuve exámenes buenos y malos. Este es uno nuevo y puedo prepararme mejor."
🧠 Lectura de mente	"El docente va a pensar que soy un desastre."	"El docente evalua mi desempeño, no mi valor personal. No puedo saber qué piensa."
🏆➡️🚫 Minimización de lo positivo	"Aprobé los parciales, pero fue suerte."	"Aprobé porque estudié y entendí los contenidos. Eso también cuenta como evidencia."
🔍❌ Magnificación del error	"Si me equivoco en una pregunta, ya perdí el examen."	"Un error no define todo el examen. Puedo compensarlo con otras respuestas."
🖼️ Personalización	"Si me va mal, es culpa mía por no ser inteligente."	"El rendimiento depende de muchos factores: estudio, estrategias, tiempo, descanso. No es solo inteligencia."
👮 Exigencias rígidas ("debería")	"No debería sentir ansiedad."	"Es normal sentir ansiedad antes de un examen. Puedo regularla y aun así rendir bien."
🏷️ Etiquetado	"Soy un inútil para estudiar."	"Tengo dificultades en algunas materias, pero eso no define quién soy ni mi capacidad de aprender."





"Si hoy fuera el examen, ¿mi ansiedad qué me está diciendo?"

.....
.....
.....

La experiencia universitaria

A decir verdad, la ansiedad tiene mala prensa, pero en realidad es una emoción adaptativa. Como todas las emociones, cumple una función, nos sirve para algo. Imaginá que si las personas no sintiéramos miedo, probablemente nos expondríamos a situaciones muy peligrosas. Por eso, la ansiedad, como sucede con cualquier otra emoción, nos ayuda a vivir, tiene un para qué.

Te preguntarás ¿para qué sirve la ansiedad? En niveles moderados, nos prepara para actuar ante una una situación, nos pone en movimiento. También favorece la atención frente a una posible amenaza y nos ayuda a defendernos si fuera necesario.

¿Y cómo nos defendemos? Luchamos, salimos corriendo o nos paralizamos. Estas reacciones son instintivas y según la historia de vida de cada persona, se activará una manera particular de responder.

Ahora bien, ¿pensaste alguna vez que es posible hacer algo diferente con estas reacciones? Es decir, transitar una situación evaluativa sin huir, bloquearte o pasarla mal.

Lo primero que necesitamos reconocer es que *el mundo objetivo no existe*. Compartimos un mundo material, eso sí, pero no lo vivenciamos de la misma manera.

A nivel mental, además de nuestras historias personales y de los factores culturales, sociales y políticos que nos constituyen, nos relacionamos con los demás y con las situaciones a través de representaciones.

Una representación puede ser una creencia, prejuicio, una idea o un estereotipo desde el cual “miramos” y significamos la vida. Por ejemplo: si pienso que un examen oral es una situación límite, probablemente así la viva; o si creo que el profesor en un examen “me paseará” por el programa de la materia buscando aquello que no sé explicar, cada pregunta que haga la sentiré como un ataque. En consecuencia, es posible que no escuche lo que realmente me pregunta y que no logre explicar todo lo que sé. Al contrario, sentiré ganas de huir del exámen.

En este sentido, la respuesta ansiosa, la mayoría de las veces, suele estar más vinculada a las representaciones y creencias desde las que interpretamos la realidad, que al examen propiamente dicho.

Identificar estas representaciones es el primer paso. Es necesario analizarlas, cuestionarlas y ponerlas sobre la mesa. Entonces, ¿un examen tiene que ser una situación límite? ¿El docente quiere que la pases mal? ¿Debo saber absolutamente todo y responder sin errores? ¿Si rindo mal defraudo a mis seres queridos? ¿Ser evaluado es una instancia de vida o muerte?

¿Por qué te proponemos estas preguntas? Porque la ansiedad, en la mayoría de las situaciones evaluativas, encuentra su origen en el mundo interno de cada persona, en los pensamientos, creencias o representaciones que proyectamos afuera a través de imágenes mentales que le dan sentido. No se trata de negar la ansiedad, sino de darle un nuevo sentido: convertirla en una señal que te prepara y no que te paraliza.

Antes de continuar...

Dijimos que cuando estamos ansiosos, nuestra mente activa pensamientos automáticos que distorsionan la realidad y aumentan la sensación de amenaza. Esos pensamientos suelen aparecer rápido y repetirse, generando interpretaciones negativas sobre nuestra capacidad o sobre el resultado del examen (por ejemplo: *"voy a olvidarme todo", "seguro me va mal", "no soy capaz"*).

Para reconocer cómo funcionan y cómo influyen en tu manera de afrontar las evaluaciones, te invitamos a responder la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes (S-CTAS) de Cassady, Furlan y Pérez (2009).

Este cuestionario te ayudará a ponerle nombre a tus pensamientos y comenzar a transformarlos en estrategias de afrontamiento más saludables.

S-CTAS Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes

Instruciones:	Las siguientes afirrmaciones describen experiencias de los estudiantes universitarios en relación a los exámenes. Indica cuan habituales resultan para vos usando la siguiente escala: 1="Nada frecuente en mi 2=algo frecuente en mi 3=bastante frecuente en mi, 4="muy frecuente en mi"

Afirmación	Puntaje
1. La preocupación por los exámenes me quita el sueño.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
2. Cuando tengo que enfrentar exámenes finales me bloqueo.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
3. Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobar.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
4. Al comenzar un examen estoy tan nervioso que a menudo no puedo pensar con claridad.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
5. Cuando en un examen estoy presionado por responder, mi mente se pone en blanco.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
6. Durante los exámenes muchas veces suelo pensar que tal vez no soy muy brillante.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
7. Durante los exámenes me pongo tan nervioso que olvido cosas que realmente conozco.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
8. Después de rendir un examen siento que podría haberlo hecho mejor.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
9. Realizar bien los exámenes me preocupa más de lo que debería.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
10. Durante los exámenes tengo la sensación de que no me está yendo bien.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
11. Cuando rindo un examen difícil me siento derrotado aún antes de comenzar.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
12. En los exámenes no demuestro todo lo que se acerca de un tema.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
13. No soy bueno para rendir exámenes.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
14. Cuando me entregan un examen demoro un tiempo para calmarme y pensar con claridad.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
15. En los exámenes no obtengo buenos resultados.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4
16. Cuando rindo un examen me pongo tan nervioso que cometo errores tontos.	☐1 ☐2 ☐3 ☐4

Fuente: Cassady, Furlan y Pérez (2009)

Una vez que hayas asignado un valor de 1 a 4 a cada afirmación, te proponemos sumar esos puntajes.

Si la sumatoria es 48 o más, es probable que tu ansiedad esté interviniendo negativamente, dificultando tu concentración y enfoque en la tarea.

Si este es tu caso, ¡no te preocupes! Más adelante te compartiremos algunas sugerencias para acompañarte. De todos modos, es importante recordar que la valoración y las indicaciones de un profesional podrían ser fundamentales. Buscar ayuda es una decisión valiente y necesaria cuando la ansiedad afecta tu bienestar o tu calidad de vida.

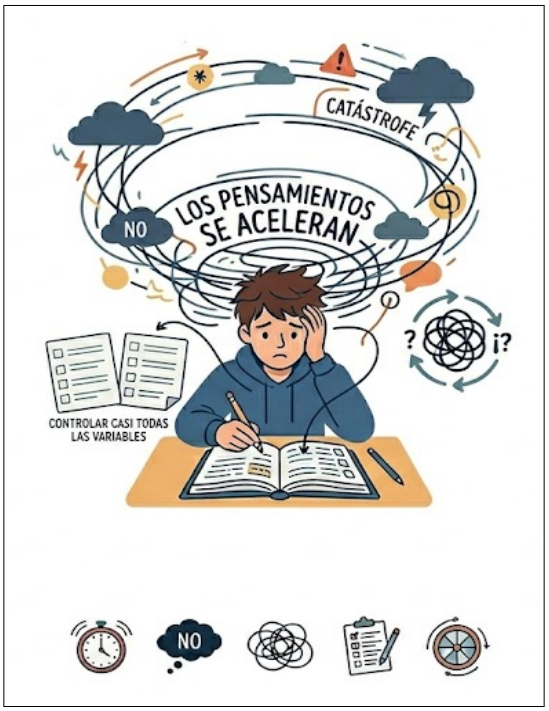
Alarma encendida: cuando tu cuerpo rinde el examen antes que vos

En ocasiones, el cuerpo reacciona antes que la mente. La ansiedad activa respuestas fisiológicas (ej: tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco) que pueden aparecer incluso antes de que seamos conscientes de lo que sentimos.

Reconocer estas señales es el primer paso para aprender a manejarlas, no se trata de "controlar" el cuerpo, sino de escucharlo. Entender que estas reacciones son parte de un sistema que intenta protegernos, aunque algunas veces lo haga de manera exagerada.

En las próximas páginas exploraremos cómo estas respuestas fisiológicas se relacionan con los pensamientos y emociones que acompañan la ansiedad, y cómo podemos transformarlas en recursos para afrontar los desafíos académicos con mayor serenidad.

Pensemos en detalle qué le pasa a nuestra mente cuando estamos ansiosos, aquí te contamos algunos aspectos:



Fuente: imagen creada con IA

La corriente de pensamientos se acelera y nos acompaña la sensación de que la cabeza va a mil.

El contenido de los pensamientos suele ser negativo y catastrófico.

Se percibe fuera de control.

Se intenta controlar casi todas las variables de la situación o problema.

La mente da muchas vueltas sobre lo mismo y no resuelve eficazmente.

Cuando la mente está en modo ansioso puede "filtrar" la realidad a través de interpretaciones. Es decir, interpreta la realidad de manera negativa, trágica, siendo muy común la interpretación catastrófica de síntomas físicos.

En medio de todo esto, hay algo seguro: *Si hay ansiedad…. tu cuerpo lo sabe!*



Fuente: imagen creada con IA

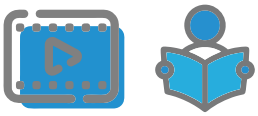
Cuando se acerca un examen, como ya lo dijimos, nuestro cuerpo también responde. A veces lo hace con tensión, otras con cansancio o nervios. Reconocer esas señales es el primer paso para comprender cómo la ansiedad se manifiesta y aprender a modularla. Observá tus sensaciones y marcá en qué partes de tu cuerpo sentís más la ansiedad.



Fuente: imagen creada con IA

Es necesario reconocer algunos aspectos que contribuyen al incremento de la ansiedad. La mayoría de ellos están en relación a variables personales, no son inherentes a la situación en sí:

- Expectativas demasiado altas: a veces son propias o de nuestros padres, o existe presión social. Cuando son demasiado altas, estas expectativas no ayudan a progresar sino que traen frustración. Es como si nunca estuviéramos a la altura aunque nos esforcemos mucho.
- Escaso reforzamiento de nuestros logros: a veces nos centramos en lo que no salió como esperábamos y no valoramos todas las veces en que lo logramos. Por ejemplo “entrar en crisis” por un examen final que se desaprobó y perder de vista todas las veces en que se transitó por esa instancia satisfactoriamente. Básicamente lo que queremos decirte, es que no dejes que “un árbol te tape el bosque”.
- Comparación con el rendimiento de los compañeros/as y autocrítica. Siempre existirá alguien con un mejor o más bajo rendimiento, pero ¡la única comparación es con vos mismo! ¿cómo lo hiciste esta vez?
- Reacciones negativas ante experiencias de bajo rendimiento.
- Experiencia anterior de bloqueo en un examen o haber fallado en recordar respuestas aprendidas.
- Procrastinar antes de los exámenes finales. Ya te explicaremos a continuación qué significa esta palabra.
- Pensamientos automáticos disfuncionales e irracionales, que desencadenan emociones negativas: “Me va ir mal”, “No se nada”, “No lo voy a lograr”, “No estoy lo suficientemente preparado”, “Voy a pasar verguenza”, “voy a defraudar a mis padres”.



Distracciones | Casi Creativo

Efecto ‘Mañana’: ¿Por qué postergar se siente bien pero termina mal?

Vamos a detenernos especialmente en la procrastinación y la autocrítica, dos aspectos frecuentes en la vida universitaria, cuando estos se vuelven hábitos pueden intensificar la ansiedad y afectar la confianza en uno mismo.

Ahora bien, ¿qué es la procrastinación? Es un comportamiento que identificamos como “el gran ladrón del tiempo”, el famoso “dejar para mañana lo que puedes hacer hoy”.

Postergar puede parecer una forma de alivio momentáneo, nos da la sensación de descanso o evitar el malestar, pero a largo plazo genera estrés, culpa y frustración. Así, se forma un círculo vicioso, cuanto más postergamos más difícil se vuelve comenzar, y más se deteriora el estado de ánimo.

En realidad, la procrastinación no tiene que ver con la pereza sino con la evitación emocional. Es esa tendencia a posponer o evitar algo que *debe hacerse*. En su lugar, nos centramos en otras tareas de menor importancia y más agradables. Por ejemplo, teniendo que estudiar uno se ocupa de limpiar, redes sociales, ir al gimnasio o lo que sea que uno anteponga al estudio. Esto en el momento produce un alivio, pero luego genera mayor ansiedad y malestar ya que cada vez el tiempo es menor.



La conducta procrastinadora tiene una función. El saber que tenemos que hacer algo, nos genera ansiedad (mucha o poca, dependiendo de la persona y las características de la tarea). Posponer y hacer otra cosa más placentera aliviará nuestra tensión. De esta manera, también se reforzará la conducta de la procrastinación, creando una huella de aprendizaje y haciéndola más probable en un futuro. Para la persona procrastinadora "Nunca es el momento adecuado". Si procrastinas por no encontrar el momento adecuado esperando que éste llegue, nunca lo harás...

Comprender este mecanismo es clave para romper el ciclo. La procrastinación no se combate con fuerza de voluntad sino con estrategias de regulación emocional y organización que nos ayuden a comenzar la tarea, hacerla posible y sostenerla en el tiempo que requiera.



Para afrontar este comportamiento es necesario aprender a reconocerlo y manejarlo. Analizar la situación, advertir cuando aparece la tendencia a postergar, qué actividades o actitudes “me roban el tiempo” y tomar decisiones conscientes para recuperar el foco.

Algunas estrategias útiles incluyen gestionar mejor el tiempo, limitar las distracciones y asumir la tarea como un compromiso. Elegí un entorno que favorezca la concentración y el estudio, cambiá la perspectiva cuando surjan dificultades y permitite aprender de los errores.

Recordá que el objetivo no es alcanzar la perfección sino que puedas avanzar de manera sostenida; reducir la autocrítica y la autoexigencia van a ayudarte a mantener una relación más saludable con el aprendizaje y vos mismo.

Mis ladrones del tiempo

Te invitamos a reconocer algunos patrones personales, muy tuyos, de procrastinación y aquellos factores que desvían tu atención cuando necesitas concentrarte.

- Identificá tres momentos recientes en los que postergaste una tarea importante. Escribí brevemente qué tarea era y qué hiciste en su lugar. Ejemplo: Tenía que estudiar, pero terminé ordenando el escritorio.

……

……

……..

- Nombrá al "ladrón de tiempo" que actuó en cada caso.

Podés usar nombres simbólicos o creativos:

- "El perfeccionista" (espera el momento ideal)
- "El distraído digital" (abre redes cada cinco minutos)
- "El agotado" (pospone por falta de energía)
- "El ansioso" (evita lo que genera malestar)

.....
.....
.....

Pensemos juntos… ¿Qué sensación buscabas evitar? ¿Qué podrías hacer la próxima vez para "cerrarle la puerta" a ese ladrón?

.....
.....
.....

- Escribí una frase de compromiso con vos mismo ante situaciones similares. Por ejemplo: Hoy elijo empezar, aunque sea con el primer paso.

.....
.....
.....

¿Cómo podemos moderar la autocrítica?



Resulta que muchas veces el juez más severo somos nosotros mismos. *Autocrítica y Autoexigencia* son dos caras de la misma moneda. En su justa medida pueden impulsar el crecimiento personal y académico, pero cuando se vuelven excesivas generan malestar, bloquean nuestra confianza y alimentan la ansiedad.

La autocrítica desmedida suele aparecer como una voz interna que juzga cada error o dificultad, transformando el aprendizaje en una fuente de tensión. La autoexigencia, por su parte, puede llevarnos a establecer metas inalcanzables o a sentir que nunca es suficiente el esfuerzo que hacemos.

Aprender a reconocer estas dinámicas es fundamental para construir una relación más saludable con el estudio. No se trata de eliminar la exigencia sino de redefinirla, convirtiéndola en compromiso y constancia.

No debemos olvidarnos que el error forma parte del proceso de aprender. Cada equivocación puede ser una oportunidad para ajustar estrategias y mejorar como estudiante.

Algunas preguntas que te pueden ayudar cuando tenés pensamientos automáticos negativos pueden ser las siguientes:

¿Este pensamiento encaja con la realidad?¿Qué pruebas tengo de que sea así?¿Qué es lo peor que podría llegar a pasar?¿Cuán probable es que eso suceda?¿Este pensamiento me ayuda a alcanzar el resultado que deseo? ¿Que me ayudaría a sentirme mejor para afrontar la situación?

Cultivar una mirada más amable hacia uno mismo, que valore el esfuerzo y la dedicación sobre la perfección, permite sostener el bienestar emocional y académico a largo plazo.

Para cerrar este apartado, nos parece valioso tomar una cita de María Caballero (2025) que nos permite pensar qué son las emociones…

"Imagina que estás conduciendo por una carretera desconocida, sin mapas ni señales. A medida que avanzas te encuentras con un cruce. De repente, una luz roja parpadea y el volante comienza a temblar, haciéndote sentir una mezcla de incertidumbre y ansiedad. Ese momento, esa sensación que experimentas, es lo que llamamos emoción. (...) las emociones son como señales de tráfico que nos indican cómo estamos reaccionando a lo que ocurre en nuestra vida y nos avisan de que algo importante está sucediendo dentro o fuera de nosotros. Algunas veces son como una luz verde que nos anima a avanzar con confianza; otras, son como una luz roja que nos detiene, porque algo no está bien." (Pág. 144)



Respira y Rinde: Caja de herramientas para estudiantes

Ahora sí, te facilitamos una serie de puntos para poner a punto tus emociones, para poner en práctica aquellas conductas que te ayudarán a afrontar de un modo más saludable los exámenes que se te presenten de aquí en más:

- Calma, autoconfianza y diálogo interno

Intentá mantener la calma y confíar en vos, no es tarea sencilla pero, a veces es cuestión de ejercitarlo· Reforzá tus logros, cambiando el "no puedo" por "lo estoy haciendo bien" "todavía no me sale como espero" · Ajustá tus expectativas y no te exijas en exceso.

- Organización y planificación del estudio

Diseñá y seguí un calendario de estudio · Planificá un horario semanal · Establecé metas posibles y asumilas una a una, no todas juntas · Ordená tu lugar de estudio

- Pausas conscientes y descanso

Hacé pausas durante el estudio, activando el movimiento · Terminá de estudiar 2 horas antes de dormir · Descansá lo suficiente

- Cuerpo, movimiento y hábitos saludables

Cuidá tu alimentación · Programá en tu horario un momento para salir a pasear · Hacé deporte o alguna actividad recreativa que te guste

- Reflexión y metacognición

Reflexioná sobre lo estudiado, las técnicas que te dieron resultado, los recursos que te ayudarte a estar más concentrado, te ayudará a construir una estrategia personal que favorezca tu aprendizaje

No evites exponerte ante las situaciones que te produzcan ansiedad. Este paso es necesario para abordar la ansiedad en general, y con ello ir acrecentando día a día tus habilidades para manejar la ansiedad ante los exámenes, ya que es un proceso gradual.

Intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en las diferentes situaciones, para reconocer cuándo va a aparecer la ansiedad y así poner en marcha las estrategias necesarias.

Intenta definir estrategias de estudio compartidas con otros y no dejes de hacer uso de aquellos espacios que la institución te ofrece, de acompañamiento, apoyo...debes involucrarte con el cambio que deseas para ver un resultado diferente.



Fuente: imagen creada con IA



A lo largo de este recorrido, exploramos cómo la ansiedad, la procrastinación y la autocrítica pueden influir en la experiencia universitaria. Cada uno de estos ejes nos invita a mirar hacia adentro: reconocer nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras formas de actuar frente a los desafíos académicos.

Comprender que la ansiedad no es un enemigo, que postergar no es falta de voluntad y que la autocrítica no define nuestro valor, nos permite construir una relación más amable y consciente con el aprendizaje.

Aprender a regular, organizar y aceptar son pasos fundamentales para transformar la exigencia en compromiso, la preocupación en preparación y el error en oportunidad.

Este proceso no se trata de eliminar las emociones, sino de darles un nuevo sentido: *convertirlas en señales que orientan, no que limitan*. Recordá que cada avance, por pequeño que sea, forma parte del camino. La universidad no solo es un espacio de evaluación, sino también de crecimiento personal y colectivo.

Valorando el estado del que partimos (antes de hacer los planes):

Te proponemos un ejercicio que te ayudará a identificar aquellos factores que pueden estar interfiriendo en el Nivel de Ansiedad que te atraviesa, con ello podrás revisar cuáles son aquellos aspectos a los que deberías atender, mejorar o si fuera necesario pedir ayudas profesional:

1- Registrá, en el cuadro que te compartimos, todo lo que reconozcas que te favorece, te ayuda a afrontar la situación de un examen, prepararte para el mismo, tanto lo que depende de vos, tus actitudes, comportamientos, etc y, por otro lado, lo que proviene de afuera, el entorno o contexto, aquellas cosas que te das cuenta que favorecen esa instancia de preparación y de confrontación con el examen..

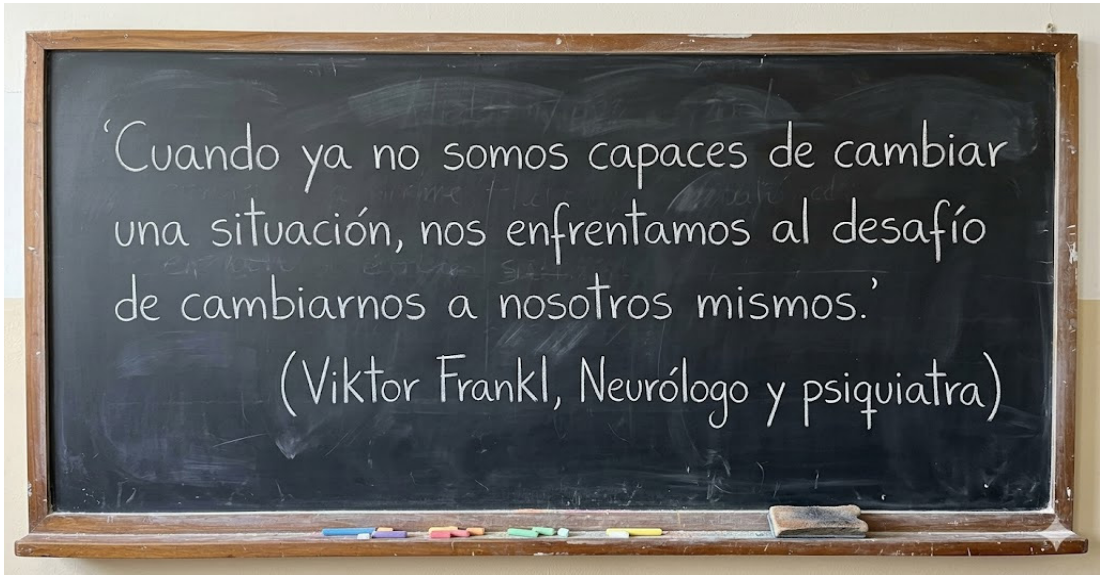
2- Después, hacé lo mismo, pero ahora identificando aquellos aspectos que advertís que te complican, que son obstáculos que vienen de vos, a la hora de prepararte e ir a rendir, y también lo que depende del contexto, del afuera, que hacen que no puedas afrontar un examen de manera eficaz.

	Lo que me ayuda	lo que me complica
De mi		
Del contexto		

Notas para el lector...

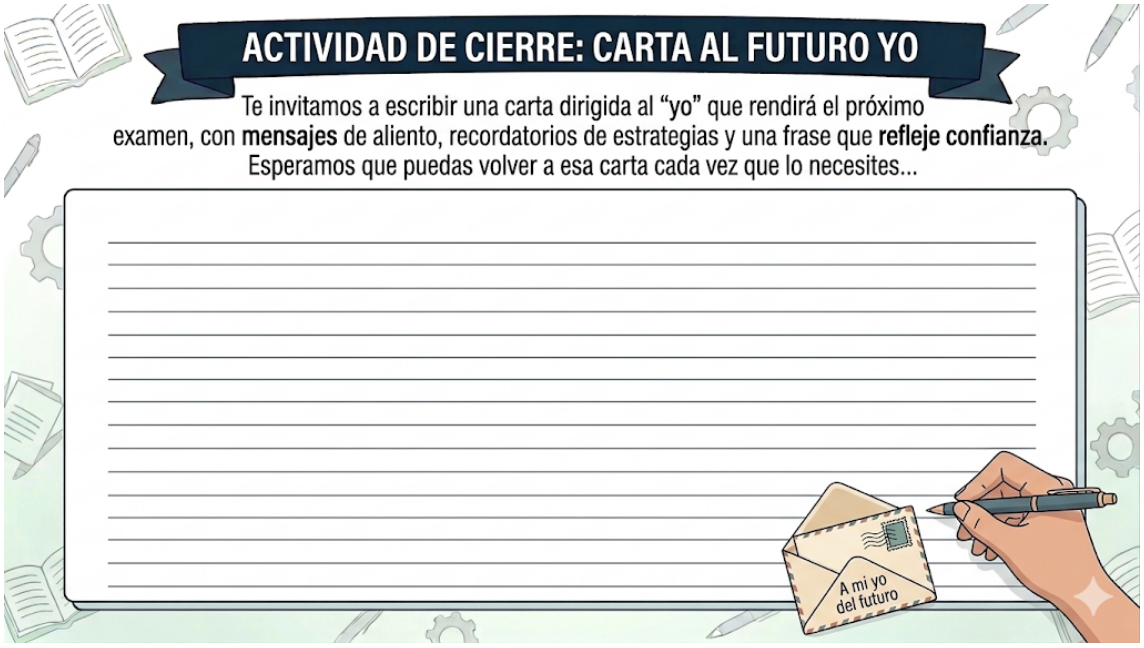
Esperamos que este cuadernillo te haya servido de ayuda para pensar en las situaciones evaluativas y propiciar procesos de resignificación de las emociones que a veces las acompañan. La ansiedad no es ni más ni menos que una vivencia que da cuenta que algo importante está en juego ahí para nosotros/as. Y si lo pensamos bien, las cosas más importantes en la vida llevan sus tiempos y procesos: la gestación de un hijo, la construcción de un hogar, recorrer un país, una relación profunda y significativa... ¡Todo lo importante lleva su tiempo! Por eso un exámen no es a "todo o nada", es solo una parte de un proceso mucho más grande y extenso. Convertirte en un profesional es un proceso que implica tiempo y cada persona lo atraviesa a su propio ritmo y en la medida de sus posibilidades. Equivocarse en un examen no es un fracaso, es solo la evidencia de que estás en pleno proceso de transformación. Quién teme al error, frena su propio aprendizaje...

Recuerda...



Fuente: imagen creada con IA

- Los exámenes son eventos habituales e importantes en el proceso de aprendizaje.
- Qué, cuánto y cómo estudiamos influye en cómo nos sentimos y en lo que hacemos al rendir.
- Lo que imaginamos de la evaluación orienta la elección de estrategias para estudiar e influye en nuestro estado emocional
- Ante la incertidumbre podemos generar expectativas de desafío, neutras o de amenaza.
- Cada experiencia de exposición nos aporta información para anticipar nuevos eventos y adecuar estrategias
- Necesitamos aprender a afrontarlos en forma saludable y eficaz



Fuente: imagen creada con IA

Tu experiencia cuenta... y mucho

La ansiedad ante los exámenes es un camino que no tienes por qué recorrer a solas. Para ayudarnos a entender mejor lo que sientes y seguir mejorando este material, te invitamos a responder un breve cuestionario. Solo te tomará un par de minutos.

Haz clic aquí para completar el Formulario de Google
https://forms.gle/DMLAmTz8tgfqokWdA

Glosario

Creencias: Se definen como estructuras de conocimiento u organizaciones cognitivas estables (también llamadas esquemas) que contienen la visión que una persona tiene de sí misma, de los demás y del mundo. Consiste en el procesamiento de la información, es decir, cómo el cerebro organiza lo que vive, le da un significado y actúa en consecuencia (A. Bandura).

Emoción: "Es una reacción conductual y subjetiva proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo". Las emociones son estados físicos que surgen como respuesta a estímulos externos. Preceden al sentimiento, pueden ser fácilmente observadas por otros ya que aparecen en forma brusca y son intensos. Se caracterizan por ser estados afectivos pasajeros.

Son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios. Sirven a la supervivencia,surgen ante circunstancias particulares que las generan. Acontecimientos que las "gatillan", son temporales, intensas y universales. Organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos:

Las emociones básicas, más comunes son: Miedo, Alegría, Tristeza, Vergüenza, Ansiedad, Asco, Enojo, Sorpresa.

Representaciones: En términos sencillos, la representación es la forma en que tu cerebro "dibuja", archiva y procesa la realidad para que puedas pensar en ella sin que el objeto real esté presente. Si cierras los ojos y piensas en un "examen universitario", la imagen, las palabras y los conceptos que aparecen en tu mente constituyen tu representación mental de ese evento. (H. Gardner).

Bibliografía

Caballero, María (2025). *Técnicas de estudio para adolescentes desde la neuroeducación*. Editora PIRÁMIDE. Madrid, España

Escalona A. y Miguel Tobal J. (1996). *"Ansiedad ante los exámenes. Evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento"*. Rev. Ansiedad y Estrés vol. 2(2-3), pp.195- 209.

Furlán, Luis (2008). *"La autorregulación del aprendizaje en estudiantes con elevada ansiedad ante los exámenes. Experiencias de Investigación y Clínicas"*. Foro de Educación y psicología. Facultad de Psicología, UNC.

Furlán, Luis. *"Fundamentos y características de las intervenciones para disminuir la ansiedad frente a los exámenes universitarios: una revisión"*. Facultad de Psicología, UNC

Furlan, L. A., Crespo, A. A., Costantini, N., Gutiérrez, M. D., & Yaryura, G. (2019). Tratamiento grupal para la ansiedad y la evitación conductual en exámenes orales. *Revista de psicoterapia*, *30*(113), 239-258.

Heredia, D.; Piemontesi, S.; Furlán, L. y Volker, H. Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes: GTAI- A. Evaluar, 8 (2008), 46-60. Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa, UNC.

Medrano, L (2008). *"Habilidades sociales académicas: su relación con el rendimiento y la ansiedad ante los exámenes"*. Inédito, Facultad de Psicología UNC.

Piemontesi, S. y Heredia D. (2009). *"Afrontamiento ante los exámenes. Desarrollo de los principales modelos teóricos para su definición y medición"*. Anales de psicología vol. 25, nº 1, pp.102-111

Valero Aguayo, L (1999). *"Evaluación de Ansiedad ante los exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX"*. Anales de Psicología Vol. 15 Nº 2.223-231 Málaga, España.

Roldan, Carolina
Ansiedad ante los exámenes : guía práctica para el bienestar académico / Carolina Roldan ; Jimena Cervetto. - 1a ed. - Río Cuarto : UniRío Editora, 2026.
Libro digital, PDF - (Pasatextos. Serie Competencias para la vida universitaria)

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-688-684-0

1. Materiales Didácticos. 2. Universidades Públicas. 3. Material Auxiliar para la Enseñanza . I. Cervetto, Jimena II. Título
CDD 370

2026 © *UniRío editora*. Universidad Nacional de Río Cuarto
Ruta Nacional 36 km 601. (X5804) Río Cuarto – Argentina
Tel.: 54 (358) 467 6309
editorial@ac.unrc.edu.ar . www.unirioeditora.com.ar

Primera Edición: setiembre de 2026 . ISBN 978-987-688-684-0

Coordinadores: Pablo Pizzi, Celina Martini, Sebastián Ruiz, Carolina Roldan y María Luisa Ledesma

Este obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 2.5 Argentina.
http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/ar/deed.es_AR

Uni. Tres primeras letras de "Universidad". Uso popular muy nuestro; la Uni. Universidad del latín "universitas" (personas dedicadas al ocio del saber), se contextualiza para nosotros en nuestro anclaje territorial y en la concepción de conocimientos y saberes construidos y compartidos socialmente.
El río. Celeste y Naranja. El agua y la arena de nuestro Río Cuarto en constante confluencia y devenir.
La gota. El acento y el impacto visual: agua en un movimiento de vuelo libre de un "nosotros".
Conocimiento que circula y calma la sed.

Consejo Editorial

Facultad de Agronomía y Veterinaria
Prof. Virginia Mac Loughlin y Prof. Andrea del Valle Rivarola

Facultad de Ciencias Económicas
Prof. Clara Sorondo

Facultad de Ciencias Exactas, Físico-Químicas y Naturales
Prof. Laura Dalerba y Prof. Clarisa Bionda

Facultad de Ciencias Humanas
Prof. José Di Marco y Prof. Claudio Asaad

Facultad de Ingeniería
Prof. Marcelo Alcoba y Prof. Martín Broglia

Biblioteca Central Juan Filloy
María Eugenia Somaré y Sandra Murúa

Secretaría Académica
Prof. Pablo Pizzi y Prof. Gabriel Carini

Equipo Editorial

Secretaria Académica: *Pablo Pizzi*

Director: *Gabriel Carini*

Equipo:
José Luis Ammann, Maximiliano Brito, Ana Carolina Savino, Lara Oviedo, Roberto Guardia, Marcela Rapetti y Daniel Ferniot

e-book

Ansiedad ante los exámenes

Guía práctica para el bienestar académico

Carolina Roldan y Jimena Cervetto

Serie **Competencias para la vida universitaria**

Colección **PASATEXTOS**

El presente material forma parte de una serie de cuadernillos que se inscriben en la Colección Pasatextos. Esta colección reúne materiales didácticos destinados a favorecer los procesos de enseñanza y aprendizaje en el nivel de grado; y adquiere un valor estratégico en la consolidación de políticas académicas orientadas al acompañamiento de las trayectorias estudiantiles.

ISBN 978-987-688-684-0

UniRío editora

Universidad Nacional de Río Cuarto | Secretaría Académica