

¿Cómo manejar la Ansiedad Académica?

RECOMENDACIONES DURANTE LA EVALUACIÓN

- Antes de responder, lee la prueba completa, así podrás distribuir mejor el tiempo y partir respondiendo lo que ya sabes o lo que te sea más sencillo.
- No te apures, lee las preguntas dos veces y presta atención a las palabras claves. El objetivo es que comprendas realmente qué se está preguntando.
- ¡No dudes de tu criterio ni cambies tus respuestas en el último minuto! Generalmente la primera respuesta es la correcta.
- Si te sientes con ansiedad, no intentes eliminarla. Si intentas hacerlo tu atención estará focalizada en ésta y no en la ejecución de la prueba. Simplemente toma consciencia de tu ansiedad, acéptala y continúa con la prueba.
- No prestes atención al tiempo. Si constantemente prestas atención al reloj te sentirás con más presión, ansiedad y probablemente creerás que el tiempo restante no es suficiente.
- No te presiones por intentar tener la respuesta de inmediato. Muchas veces recordamos y deducimos la respuesta a medida que vamos contestando.
- Si te bloqueaste, cambia la pregunta y sigue avanzando. No permanezcas mucho tiempo en la misma pregunta si no logras recordar, ya que sólo te angustiará más. Continúa con la siguiente y retómala al final.
- Si puedes, revisa la prueba antes de entregarla. Así podrás dedicar un momento para leer tus respuestas y completar las preguntas que quedaron inconclusas.