

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: náuseas, 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.