



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 50
10-01-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Ansiedad: ¿Experiencia normal o incapacitante en tu vida?

La ansiedad es un sentimiento normal del diario vivir. Varía desde un estado de alerta ante un posible peligro, hasta incapacidad para funcionar normalmente. La característica principal de la ansiedad es la *preocupación*. Si piensas constantemente sobre una posible catástrofe futura (preocupaciones) y piensas que no puedes prevenirla, entonces puedes congelarte y perder tu capacidad de reaccionar adecuadamente.

Necesitas manejar bien la ansiedad para manejar adecuadamente las situaciones de peligro real. Ante la ansiedad extrema, el **razonamiento** puede ser **irracional**. Un estudiante o un empleado con altos niveles de ansiedad se siente poco capaz de manejar su medio ambiente. Es por eso que escuchamos expresiones como "la ansiedad turba el pensamiento", "no tomes decisiones a la ligera", "pausa, respira y actúa", "no tomes decisiones en caliente" y "piensa con cabeza fría".

Una situación común en los estudios es la ansiedad ante los exámenes. Te da miedo colgarte. ¿Has visto como otros estudiantes se ponen ansiosos cuando las instrucciones las perciben como amenazantes (la nota final depende de este examen), cuando hay presión de tiempo o cuando la tarea es compleja y requiere altos niveles de concentración? Una modalidad de escape muy habitual es no estudiar nada, así, "no hay ansiedad". Otra es el estudiante que se sabe todo, pero cuando llega al examen, la ansiedad lo bloquea.

Los problemas de ansiedad pueden ser tratados eficazmente, haciendo que la persona vuelva a los niveles normales.

¿Has visto como otros estudiantes se ponen ansiosos?

Recomendaciones a Estudiantes: **Antes de un examen:** considera tomar un buen desayuno o almuerzo. No comas ni poco, ni demasiado. Trata de no repasar el material con otros compañeros antes del examen, puedes confundirte. Repasa solo en paz o con alguien que quién hayas estado estudiando. Haz un ejercicio de relajación (respira profundo y repite en tu mente "estoy en paz, siento paz"). Llega temprano al lugar y no calendarices reuniones ese día antes del examen. **Durante el examen** lee bien las instrucciones y una lectura rápida y general a todo el examen. Divide el tiempo de acuerdo al valor de cada pregunta. Contesta las preguntas más fáciles primero y las que sabes mejor. Recuerda que siempre tendrás al Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI) en el segundo piso del edificio de Farmacia a tu disposición en las extensiones 5209 y 5210.

Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes -(787) 758-2525 Ext. 1216 / 2016

