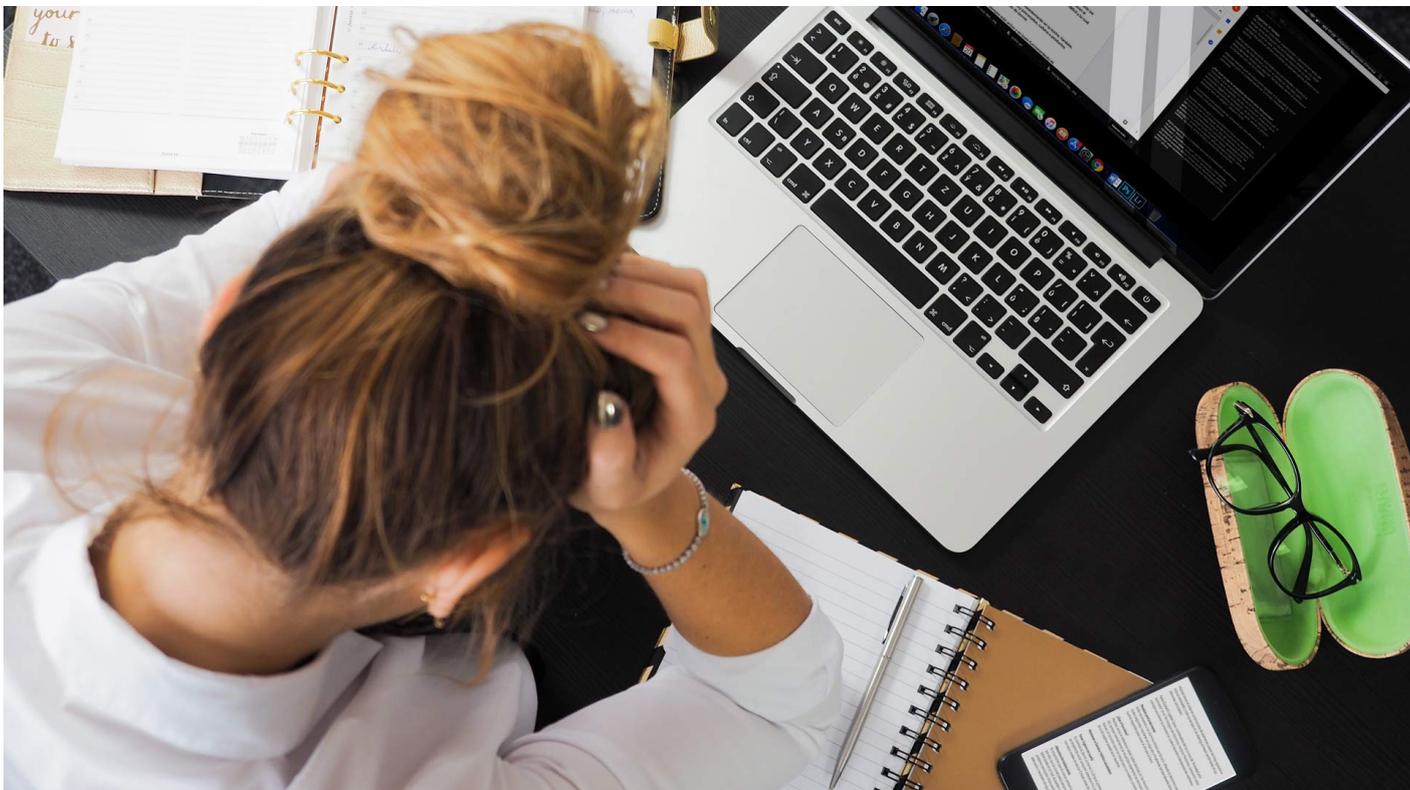


# ¿Ansiedad ante temporada de exámenes? Sigue estos consejos



**Alejandro Carrillo | Redacción Nacional**

La temporada de exámenes puede tener altos niveles de estrés entre los estudiantes, que **causan que no se obtenga el mejor rendimiento en las diferentes actividades.**

**El Tec de Monterrey**, como parte de su [programa T Queremos](#), brinda **apoyo a los alumnos** para su vida escolar y personal.

**Karla Elizabeth Ugalde**, coordinadora del curso "Ansiedad ante exámenes" en el **Tecnológico de Monterrey campus Monterrey**, asegura que esta ansiedad durante los exámenes se puede reducir siempre y cuando se tengan las herramientas y habilidades para saber cómo afrontar las situaciones.

Además, la coordinadora **compartió a CONECTA varios consejos para tener la ansiedad bajo control:**

## **1) RESPIRAR PROFUNDAMENTE**

Karla recomienda a los alumnos inhalar por la nariz, inflando el abdomen por 4 segundos, mantener un segundo y finalmente exhalar durante otros 4 segundos para sacar el aire por la boca.



width="615" loading="lazy">

## 2) PREGÚNTATE, ¿QUÉ SI FUNCIONA?

Muchas veces el reflexionar sobre cuáles técnicas han funcionado puede ser útil, aunque normalmente se recuerden solamente las que llevaron al fracaso, pero **el recordar cómo se trabajó para una materia considerada difícil y la cual se pudo superar puede servir bastante.**



width="1280" loading="lazy">

### 3) TENER HIGIENE DE SUEÑO

Es esencial el dormir al menos 7 u 8 horas, preferentemente en la noche. **También es importante evitar consumir alimentos muy procesados, cafeína o productos con altos niveles de azúcar 6 horas antes de dormir.**



width="666" loading="lazy">

### 4) ALIMENTACIÓN BALANCEADA

**Aunque no lo creas, la mala alimentación puede afectar tu rendimiento durante las evaluaciones.**

**Es importante que el cuerpo siempre esté activo y en buen funcionamiento;** es por esto que la coordinadora recomienda establecer una alimentación balanceada, la cual se puedan obtener vitaminas, minerales, carbohidratos y proteínas necesarias.

**Estas pueden ser frutas y verduras, así como tener un consumo adecuado de agua.**



width="2048" loading="lazy">

## 5) HACER EJERCICIO

**Ugalde asegura que los beneficios de activar el cuerpo son bastantes. Tomarse el tiempo para concentrarnos en otras cosas, como por ejemplo: el observar la naturaleza en una caminata por el parque o prestar atención en cómo estamos generando fuerza en los músculos, entre otras.**



width="6016" loading="lazy">

## 6) ORGANIZAR EL TIEMPO

**Es clave tener una mejor organización y aprovechamiento del tiempo para jerarquizar las actividades o tareas de una mejor manera.** Durante esta temporada es importante no dejar pendientes para el último momento, ya que eso ejerce presión en el alumno.

**Karla recomienda darle prioridad a las actividades y tareas que requieran de más tiempo y dividir el tiempo en dos días,** para después hacer tareas que resulten fáciles para sentir el avance e ir cumpliendo con las actividades.



width="6720" loading="lazy">

### ¿POR QUÉ SURGE LA ANSIEDAD EN ESTA TEMPORADA?

*“Considero que se presenta más durante esta temporada por la naturaleza de la ansiedad, **siendo una emoción producto de la evaluación negativa de la situación, en la cual el individuo considera amenazante lo que está por venir**, donde su propio bienestar está en peligro”, aseguró Karla.*



width="1280" loading="lazy">

La ansiedad ante exámenes se compone por dos dimensiones:

- **La emoción**
- **Los pensamientos**

**Ugalde comentó que la autosuficiencia tiene una relación muy importante con la ansiedad, donde el alumno no se considera competente para hacer frente al reto del examen o la materia, generando una preocupación constante y desmedida ante las evaluaciones.**

**Esto puede ocasionar molestias físicas.** (palpitaciones, sudoración, presión en el pecho, dificultad para respirar, dolor de cabeza, náuseas, entre otras) **y conductas de evitación.**

**Es por eso que recomienda seguir estos consejos y hasta** agregar a la agenda actividades para el cuidado personal e incluso relajantes y cómodas, finalizó.



width="2890" loading="lazy">

**LEE MÁS:**