

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Este cuestionario se centra en el período de exámenes y determina cuáles son las manifestaciones específicas que puedes tener. Debes responder según una escala en la que:

- 1 Nunca o casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 2 Casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 3 Regularmente me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 4 Casi siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen
- 5 Siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen

		GRADO
1	Me preocupo	
2	Me late muy rápido el corazón, me falta aire y la respiración es agitada	
3	Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes	
4	Siento miedo	
5	Siento molestias en el estómago	
6	Fumo, como o bebo demasiado	
7	Tengo pensamientos o sentimientos negativos como "no lo haré bien" o "no me dará tiempo"	
8	Me tiemblan las manos o las piernas	
9	Me cuesta expresarme verbalmente o, a veces, tartamudeo	
10	Me siento inseguro de mí mismo	
11	Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar	
12	Siento ganas de llorar	

	Suma las puntuaciones de las preguntas	Puntuación	Cociente
Factor 1 Manifestación COGNITIVA	1, 4, 7, 10, 12	___ / 5	
Factor 2 Manifestación FISIOLÓGICA	2, 5, 8, 11	___ / 4	
Factor 3 Manifestación MOTORA	3, 6, 9	___ / 3	

#### INTERPRETA TUS RESULTADOS

- **Entre 1 y 3 puntos:** No resulta preocupante. Es normal que una situación como la del examen pueda producir en alguna ocasión ciertas manifestaciones. Consulta el apartado de orientaciones generales.
- **Entre 3 y 4:** Muestra que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden interferir en tu rendimiento. Consulta el apartado de orientaciones generales para prevenir y controlar estas manifestaciones y consulta, si lo ves necesario, a un especialista o acude al DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN, allí te orientarán.
- **Entre 4 y 5:** Indica que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden representar una clara interferencia en tu rendimiento. Consulta los apartados de Orientaciones generales o acude al **DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**, allí te orientarán.

## ORIENTACIONES GENERALES

### SE ACERCA EL EXAMEN



- ❑ **Asegúrate de que has estudiado.** Puede parecer tonto, pero saber que conoces el tema te hará tener menos motivos de preocupación.
  - ❑ Sigue **hábitos adecuados de alimentación.**
  - ❑ **Cuidado en la noche anterior.** Estudiar como loco te puede dejar cansado y estresado, por lo que no te concentrarás de la misma manera que si hubieras descansado.
  - ❑ **Come un buen desayuno** el día del examen. El azúcar en la sangre está en su nivel más bajo por la mañana. Para que puedas pensar y solucionar un problema de forma efectiva, necesitas un buen desayuno.
- ❑ Haz **ejercicio físico** antes y después del examen, puede hacerte disminuir la tensión corporal.
- ❑ **No cambies tus hábitos de vida:** mantén tus aficiones, ir al cine, salir con los amigos, escuchar música, etc.
- ❑ **Llega temprano** y con los materiales adecuados. Evitarás estar estresado por pequeños detalles.
- ❑ Creer en tí mismo. **Piensa en positivo.**
- ❑ Lleva **ropa cómoda** para evitar molestias que te puedan desconcentrar.
- ❑ Evita encontrarte con gente que creas que puede hacerte dudar sobre tu preparación.
- ❑ Preséntate aunque creas que no estás preparado. Como mínimo te familiarizarás con ese examen.

### LA HORA DE LA VERDAD

- ❑ **Relájate y respira profundamente.** El stress se manifiesta también físicamente. Podemos relajar los músculos contraídos tensando y destensando los músculos (hombros, boca, manos,...) durante 5 segundos, repitiendo el ejercicio varias veces y realizando una respiración profunda.
- ❑ **Escucha** atentamente todas **las instrucciones** por si alguna no está incluida en el examen.
- ❑ **Revisa el examen y léelo todo** antes de comenzar y si algo no te queda claro pregunta.
- ❑ Planifica y **estructura el tiempo** del examen.
- ❑ Si haces **pequeños esquemas** hará que tus ideas estén mejor organizadas.
- ❑ Responde **primero** a las **preguntas fáciles** que reforzará y hará que afrontes las preguntas difíciles con mayor seguridad.
- ❑ **Replantea las preguntas difíciles** en palabras más fáciles.
- ❑ Si una pregunta te está dando problemas, tomate un pequeño descanso para mover dedos y respirar profundamente que te ayudará a volverte a concentrar.
- ❑ Cuando acabes **repasa el examen.** Evitarás cometer un número alto de faltas de ortografía, podrás cambiar algunas expresiones y anotar detalles que se olvidaron.
- ❑ Al terminar el examen no hay que torturarse criticando las preguntas que se hiciste mal. **Felicítate por lo que hiciste bien y aprende de los errores.**
- ❑ Después de realizar un examen, date un tiempo de descanso antes de volver a estudiar.

