

A ANSIEDADE



En xeral os exames son situacións estresantes que producen ansiedade.

A ansiedade ante os exames é unha reacción de tipo emocional e de carácter negativo que moitos alumnos a perciben coma unha ameaza para a súa persoa.

Determinadas variables que elevan os niveis de ansiedade, e que serían:

- A responsabilidade de facelo ben
- A inseguridade ante o descoñecido
- A presión exercida polos pais por ser mellor cos seus compañeiros
- Obter boas notas

Maniféstase de diferentes formas:

- A nivel fisiolóxico
 - Mans frías, sudoración
 - Dor de estómago, náuseas, diarrea
 - Sensación de afogo
- A nivel emocional
 - Tics, temblores
 - Choro sen motivo aparente
 - Tartamudeo, quedarse en branco a hora de facer o exame
- A nivel cognitivo
 - Pensamento negativo dun mesmo
 - Medo
 - Dificultade para decidir

Ten unhas claras repercusións:

A nivel académico, posúe un baixo rendemento intelectual debido a que, a ansiedade reduce a eficacia na aprendizaxe. Diminúe a atención, a concentración, retención e procesamento da información

Os pais/nais son os axentes, que teñen o principal control dos elementos máis significativos na vida do neno/a, e dependerá moito de cómo afronten as situacións, pois os nenos/as aprenden por imitación.

A sobreprotección ou exceso de control, contribúe a que os nenos/as sexan pouco autónomos, e que teñan un limitado dominio persoal, polo que, cando se enfrontan a situacións descoñecidas e non teñen a figura de protección, aparece a denominada ANSIEDADE.

Pautas para os pais para reducir a ANSIEDADE:

- 1) Sendo positivo e mantendo a calma.
- 2) Potenciando a hixiene do sono pois o descanso reduce a ansiedade.
- 3) Dando unha correcta alimentación.
- 4) Invitalo a que nos conte o que lle preocupa, non gardando así as emocións negativas.
- 5) Deixando XOGAR libre e de xeito dirixido por medio de actos de música, plástica ou deporte que fomenten a autodisciplina e a perseveranza no futuro.
- 6) Motivalo para que se enfronten os medos e non intentar fuxir deles. Explicarlle que os medos son normais e que nos imos acompañalos para que se sintan seguros.
- 7) Non forzalo para que sexa PERFECTO e que cumpra expectativas que moitas veces están por enriba das súas posibilidades, converténdose isto nunha fonte de stres. Temos que explicarlles que ninguén é perfecto que todos cometemos erros e que de estes aprendemos.

Autoverbalizacións que reducen a ANSIEDADE:

| Antes do exame | Durante o exame | Despois do exame |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Vou facelo ben- Téño preparado | <ul style="list-style-type: none">- Síntome seguro- Estou tranquilo- Sei relaxarme | <ul style="list-style-type: none">- Non foi tan difícil- A próxima vez non teño que preocuparme tanto |

En definitiva, **debemos axudar a madurar os nenos de xeito que se sintan seguros de si mesmos e que se sintan felices**



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

MARIA BEGOÑA CASTRO IGLESIAS