QUE EL MIEDO NO TE CONTROLE

UNIAGUSTINIANA

Permanencia Estudiantil

Vigilada Mineducación

Los retos que tienen los estudiantes al iniciar la etapa de la vida universitaria llegan con las aspiraciones, expectativas y metas. Sin embargo, cuando inician su proceso de formación comienzan a tener sentimientos y pensamientos como: ¿Esto no es lo mío? ¿Soy malo? ¿Siempre me va mal? ¿Por qué si estudio me va mal en los parciales? Entre otros, que poco a poco pueden llevarlos a tomar decisiones que en su momento parecían la mejor opción, como aplazar las actividades, no entregar trabajos, hacerlos a última hora o abandonar sus estudios.

QUE EL MIEDO NO TE CONTROLE

¿Por qué sucede esto? Una de las respuestas a este interrogante es la ansiedad, más específicamente frente a situaciones académicas. Cuya definición es aquel malestar que genera respuestas de huida, en actividades como: hablar en público o presentar un examen. Sánchez, Mónica, & Manrique (2017). Por ejemplo, evadir preguntas, avanzar rápido en la información, olvidar algo de importancia, posponer actividades académicas entre otras. Qué los estudiantes puedan sentir ansiedad es normal ante las demandas de su vida académica, pero puede generar consecuencias negativas como, bajo rendimiento académico, deserción escolar, dificultades en la adaptación al medio universitario y aplazamiento de sus sueños de cursar una carrera profesional.

Lo que generalmente se encuentra al hablar de este tipo de ansiedad es que los estudiantes pueden olvidarse por completo de la información aprendida, los resultados pueden llegar a no ser los esperados en los parciales, o se llega a sentir malestar e incomodidad en el cuerpo como (sensación de congelamiento, dolor en las manos, cabeza y/o pecho, sudoración excesiva, estados de ánimo que pueden desbordar, taquicardia, agitación entre otras) Estos son algunos ejemplos de cómo se manifiesta la ansiedad académica como respuesta a las exigencias de los procesos de aprendizaje y formación.

Hay que recordar, que las evaluaciones son procesos formativos para todas las instituciones y docentes, ya que les permite tener evidencias de los procesos formativos. No se trata de que los estudiantes pierdan, hacerles ver que no tienen conocimientos, o que el profesor está en su contra. Es todo lo contrario, estos procesos facilitan la planificación de estrategias de aprendizaje para tener éxito en el proceso académico. Aldave, Lecca, Ocrospoma, & Caldas, (2018).A partir de lo anterior, a continuación podrán identificarse con algunas de las siguientes características y buscar opciones para poder hacer frente a estas.

ALTERNATIVAS PARA MANEJAR
LA ANSIEDAD ACADÉMICA

MANIFESTACIONES INTELECTUALES

Dificultades de atención, concentración y memoria.

Incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables.

MANEJO

- Deten los pensamientos por un momento.
- Respira profundo, camina un poco
- Escucha tu canción favorita
- Habla con tu amigo de confanza

MANEJO

- Evita consumir cafeina
- Práctica ejercicio regularmente
- Realiza ejercicios de respiración
- Come alimentos sanos como frutas y verduras
- Consume agua cada 3 horas.

MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS

- Presión en el pecho
- Falta de aire
- Temblores
- Sudoración

MANIFESTACIONES MOTORAS

- Estado de alerta
- Torpeza o dificultad para actuar
- Impulsividad
- Posturas cerradas, rigidez

MANEJO

- Realiza ejercicios de calentamiento para tu voz antes de alguna presentación
- Realiza estiramientos de todo tu cuerpo para relajarlo
- Fija la atención en un punto del salón para sentir seguridad
- Realiza ejercicios de meditación y respiración

QUE EL MIEDO NO TE CONTROLE

EL ÁREA DE APOYO ACADÉMICO TE OFRECE UN ACOMPAÑAMIENTO Y ORIENTACIÓN PARA MEJORAR TUS PROCESOS DE APRENDIZAJE

Manifestaciones Intelectuales:

- **Dificultad o falta de atención-concentración**
  Ejemplo: el estudiante esta en clase pero, le cuesta mantener la atención ·

- **Pensamiento acelerado.**
  Ejemplo: al estudiante tiene muchos pensamientos como: ¿me va a ir mal? con los que se carga de más preocupaciones

Manifestaciones Fisiológicas.

- **Ritmo cardíaco acelerado.**
  Ejemplo: el estudiante esta en clase y el profe le pide pasar al tablero, y empieza a sentir como si fuera a salirse su corazón de su lugar.

- **Sudoración excesiva en manos.**
  Ejemplo: al sustentar un trabajo el estudiante, empieza a sentir mucho calor, y sudor en las manos lo que ocasiona que se desconcentre.

Manifestaciones Motoras.

- **Temblor de la voz cuando se habla.**
  Ejemplo: el profesor pide que el estudiante de su punto de vista, al hacerlo su tono de voz es muy bajo y tembloroso.

- **Sensación de quedarse inmóvil.**
  Ejemplo: el estudiante debe presentar una exposición en grupo, cuando es su turno uno de ellos tiene la sensación de quedar inmóvil.

Estas manifestaciones se pueden disminuir o mejorar progresivamente, por eso es necesario incorporar estrategias que te permitan manejar los síntomas. Recuerda que esto les pasa a muchos estudiantes como tú. Es importante que las reconozcas para trabajar en ellas y disminuir las dificultades que se puedan presentar en tu proceso formativo. Si esta cápsula fue de tu agrado y quieres conocer más sobre ansiedad ante situaciones evaluativas y cómo manejarlas no olvides descargar la cartilla (Cómo manejar la ansiedad y estrés académico)

El área de Apoyo Académico te ofrece un acompañamiento y orientación para mejorar tus procesos de aprendizaje. Para mayor información, la oficina de Apoyo Académico se encuentra ubicada en el tercer piso del Campus Tagaste contiguo al aula 311B o también puedes comunicarte con nosotros al correo apoyoacademico@uniagustiniana.edu.co o acom.academico@uniagustiniana.edu.co y al teléfono 4193200 extensión 1011.

Referencias.

Aldave, V. G. O., Lecca, H. C., Ocrospoma, V. I. A., & Caldas, J. L. S. (2018). Ansiedad y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2016. BIG BANG FAUSTINIANO, 6(2).

Sánchez, A., Mónica, M., & Manrique Manrique, D. (2017). Ansiedad frente a la evaluación académica en estudiantes de psicología de la universidad de San Buenaventura Cartagena.

UNIAGUSTINIANA

Permanencia Estudiantil

Vigilada **Mineducación**

QUE EL **MIEDO** **NO** TE CONTROLE

QUE EL MIEDO NO TE CONTROLE

UNIAGUSTINIANA

Permanencia Estudiantil

Vigilada Mineducación