fundación rey ardid

GUÍA PARA DOCENTES

ANSIEDAD Y EXÁMENES



fundación rey ardid

Comprender la ansiedad académica en el contexto educativo

La ansiedad ante los exámenes es una respuesta emocional frecuente en las diferentes etapas educativas. Un nivel moderado de activación puede favorecer la atención y el rendimiento, pero cuando la ansiedad es intensa puede interferir significativamente en la concentración, la memoria, la capacidad de razonamiento y la confianza del alumnado.

El profesorado ocupa una posición privilegiada para detectar señales tempranas de malestar, normalizar las emociones asociadas a la evaluación y promover prácticas educativas que reduzcan el estrés innecesario.

Es importante recordar que la ansiedad ante los exámenes no suele estar relacionada únicamente con los contenidos académicos. En muchos casos intervienen factores como las expectativas familiares, la presión social, las experiencias previas de fracaso, el perfeccionismo o la percepción de que una determinada prueba condicionará todo el futuro académico.



fundación rey ardid

Cómo se manifiesta la ansiedad según la etapa educativa

Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

En esta etapa es frecuente que la ansiedad aparezca asociada a dificultades de planificación, inseguridad académica o miedo al fracaso.

El alumnado suele presentar preocupaciones como:

- Temor a suspender varias asignaturas.
- Sensación de no saber estudiar correctamente.
- Comparación constante con compañeros.
- Miedo a decepcionar a docentes o familiares.

Situación simulada



Lucía, alumna de 2º de ESO, comenta durante una tutoría que cada vez que intenta estudiar para un examen importante siente que olvidará todo lo aprendido. Aunque ha preparado la materia, revisa continuamente los apuntes buscando asegurarse de que no deja nada sin estudiar. La noche anterior suele dormir mal y llega al examen convencida de que suspenderá.



En situaciones como esta, puede resultar beneficioso trabajar la planificación, reforzar el esfuerzo realizado y ayudar al alumnado a identificar pensamientos catastrofistas que incrementan los nervios.

fundación rey ardid

Bachillerato

En Bachillerato la ansiedad suele estar estrechamente relacionada con la presión por las calificaciones, la elección de estudios posteriores y las pruebas de acceso a la educación superior.



Las preocupaciones más habituales incluyen:

- Necesidad de obtener determinadas notas.
- Miedo a comprometer opciones académicas futuras.
- Sobrecarga derivada de múltiples exámenes.
- Perfeccionismo y autoexigencia excesiva.

Situación simulada

Álvaro, estudiante de 2º de Bachillerato, desea acceder a un grado universitario con una nota de corte elevada. Estudia muchas horas diarias y mantiene un buen rendimiento, pero manifiesta síntomas físicos de ansiedad antes de cada examen. Cualquier error es interpretado como una amenaza para su futuro.



Este tipo de situaciones requieren trabajar la tolerancia a la incertidumbre, desmontar creencias excesivamente rígidas sobre el éxito académico y fomentar hábitos saludables de descanso.

Formación Profesional



En Formación Profesional aparecen preocupaciones específicas relacionadas con la adquisición de competencias profesionales y la futura incorporación al mundo laboral.

Algunas preocupaciones habituales son:

- Temor a cometer errores en pruebas prácticas.
- Dudas sobre la preparación profesional.
- Compatibilización de estudios y trabajo.
- Inseguridad ante el período de prácticas.

Situación simulada

Javier cursa un Ciclo Formativo de Grado Medio y considera que cualquier error en una actividad práctica demuestra que no será competente profesionalmente. Antes de las evaluaciones prácticas experimenta elevados niveles de nerviosismo y una marcada autocrítica.

En estos casos resulta especialmente útil reforzar la idea de que la formación es un proceso progresivo y que el error constituye una parte normal del aprendizaje profesional.

fundación rey ardid

El papel de las expectativas familiares y la presión académica

La familia puede convertirse en un importante factor protector frente al estrés académico. Sin embargo, en determinadas circunstancias, las expectativas percibidas por el alumnado pueden contribuir al aumento de la ansiedad.

No siempre existe una presión explícita. Con frecuencia son las interpretaciones que realiza el estudiante las que generan malestar.



Algunas señales de alerta pueden ser:

- Expresar miedo a decepcionar a la familia.
- Asociar su valía personal exclusivamente a las calificaciones.
- Interpretar cualquier resultado inferior al esperado como un fracaso.
- Mostrar preocupación excesiva por cumplir expectativas externas.



Orientaciones para docentes

Durante tutorías individuales o grupales puede ser útil explorar:

- Qué significado atribuye el alumnado a las notas.
- Cómo interpreta las expectativas familiares.
- Qué pensamientos aparecen cuando imagina un mal resultado.
- Qué redes de apoyo percibe en caso de dificultad.

Cuando sea necesario, resulta recomendable promover una comunicación coordinada con las familias para favorecer mensajes realistas y equilibrados sobre el rendimiento académico.

fundación rey ardid

La semana previa al examen: orientaciones para trabajar con el alumnado

Muchos estudiantes intensifican el estudio durante los días previos a una prueba, lo que puede incrementar el cansancio y la ansiedad. El profesorado puede ayudar ofreciendo pautas sencillas que favorezcan una preparación más saludable.

Siete días antes



- Revisar contenidos
- Organizar materiales
- Elaborar un plan realista de repaso

Seis días antes



- Resolver dudas pendientes
- Consultar recursos complementarios
- Priorizar contenidos esenciales

Cinco días antes



- Realizar repasos activos
- Practicar preguntas cortas
- Utilizar esquemas y resúmenes

Cuatro días antes



- Identificar puntos débiles
- Dedicar tiempo a consolidar aprendizajes

fundación rey ardid

La semana previa al examen



Tres días antes

- Realizar simulaciones de examen
- Practicar la gestión del tiempo



Dos días antes

- Reducir el estudio intensivo
- Revisar contenidos clave
- Mantener rutinas de sueño adecuadas



Día anterior

- Evitar sesiones prolongadas de estudio
- Preparar materiales necesarios
- Realizar actividades relajantes



Día del examen

- Llegar con tiempo suficiente
- Leer detenidamente las instrucciones
- Comenzar por preguntas que generen mayor confianza

fundación rey ardid

Cómo reducir la ansiedad mediante el diseño de las evaluaciones

Las características de una evaluación pueden influir significativamente en el nivel de ansiedad del alumnado. Pequeñas decisiones metodológicas ayudan a generar una experiencia más predecible, justa y reguladora.

Antes de la evaluación



Informar con claridad

- Contenidos evaluables
- Criterios de corrección
- Tipo de preguntas
- Duración prevista

→ La incertidumbre suele aumentar la ansiedad



Evitar cambios inesperados

Las modificaciones de última hora pueden generar inseguridad, especialmente en estudiantes más vulnerables.



Facilitar modelos y ejemplos

Mostrar actividades similares contribuye a aumentar la sensación de control y preparación.

fundación rey ardid

Cómo reducir la ansiedad mediante el diseño de las evaluaciones

Durante la evaluación



Utilizar instrucciones claras

Las preguntas ambiguas añaden una carga cognitiva innecesaria y pueden incrementar el nerviosismo.



Cuidar la presentación visual

- Numeración clara
- Espacios adecuados para responder
- Distribución equilibrada de las preguntas



Gestionar adecuadamente los tiempos

Siempre que sea posible, las pruebas deben centrarse en evaluar aprendizajes y no únicamente la rapidez de ejecución.



Normalizar los nervios

Un breve mensaje inicial puede resultar útil:
"Es normal sentir algo de nervios antes de una prueba. Tómate unos segundos para leer las preguntas y comienza por aquellas que te resulten más accesibles."

Después de la evaluación



Ofrecer retroalimentación constructiva

La devolución debe centrarse no solo en el resultado obtenido, sino también en el proceso de aprendizaje.



Analizar errores como oportunidades

El error constituye una fuente valiosa de información para mejorar estrategias y consolidar conocimientos.



Favorecer una visión equilibrada de las calificaciones

Es importante transmitir que una evaluación ofrece información sobre un momento concreto del aprendizaje y no define las capacidades de una persona.

Casos para la reflexión en tutoría y equipos docentes



Caso 1. La alumna que teme quedarse en blanco

Una estudiante manifiesta desde varios días antes que olvidará todo durante el examen. Aunque conoce los contenidos, llega muy nerviosa y tarda varios minutos en comenzar.

Preguntas para la reflexión docente

? ¿Qué estrategias preventivas podrían aplicarse?

? ¿Cómo podría favorecerse una mayor sensación de control?

? ¿Qué mensajes convendría reforzar en tutoría?



Caso 2. El estudiante que vincula su autoestima a las notas

Un alumno interpreta cualquier calificación inferior al sobresaliente como una señal de fracaso personal.

Preguntas para la reflexión docente:

- ¿Cómo influye el perfeccionismo en su bienestar?
- ¿Qué mensajes escolares podrían estar reforzando esta idea?
- ¿Cómo promover una autoestima más diversificada?



Caso 3. El alumnado que teme cometer errores en las pruebas prácticas

Un estudiante de Formación Profesional manifiesta un elevado miedo a equivocarse durante las evaluaciones prácticas.

Preguntas para la reflexión docente:

- ¿Qué papel tiene el error en el aprendizaje profesional?
- ¿Cómo puede explicitarse esa idea en el aula?
- ¿Qué estrategias pueden reducir el miedo al juicio negativo?



Ideas clave para el profesorado

- La ansiedad ante los exámenes es una experiencia frecuente y, en muchos casos, normal
- No todo el malestar está relacionado con el conocimiento de los contenidos
- Las expectativas familiares y académicas pueden influir significativamente en el nivel de ansiedad
- La claridad, la previsibilidad y la retroalimentación constructiva son herramientas fundamentales
- El diseño de las evaluaciones puede contribuir a reducir el estrés innecesario
- Los docentes desempeñan un papel esencial en la promoción de una cultura educativa donde el aprendizaje tenga más peso que la perfección
- Un examen evalúa conocimientos y competencias concretas, no el valor personal del alumnado

fundación rey ardid

Actividad de tutoría:
El semáforo de la presión



Duración: 15 minutos

Objetivo

Ayudar al alumnado a identificar cuándo una preocupación es manejable y cuándo necesita apoyo.

Materiales

Tarjetas verdes, amarillas y rojas. Papel y bolígrafos.

Desarrollo

Presenta distintas situaciones:

- Tengo un examen la semana que viene.
- Me cuesta concentrarme.
- Llevo varias noches sin dormir.
- Pienso constantemente que voy a suspender.
- He suspendido un examen importante.

Cada estudiante decide si la situación estaría en:

- Verde: preocupación manejable.
- Amarillo: necesito algunas estrategias.
- Rojo: necesito pedir ayuda.



Tras la actividad se realiza una reflexión grupal.

fundación rey ardid

Actividad de tutoría:
Detectives de pensamientos

Duración: 20 minutos

Objetivo

Identificar pensamientos que aumentan la ansiedad.



Propuesta

Escribir en la pizarra frases habituales:

- "Voy a suspender seguro."
- "No me acuerdo de nada."
- "Todos saben más que yo."
- "Si fallo este examen, todo está perdido."

Preguntar:

- ¿Es un hecho o una predicción?
- ¿Qué pruebas existen?
- ¿Hay otra explicación posible?"
- ¿Qué dirías a un amigo que pensara eso?"

El objetivo no es obligar a pensar en positivo, sino desarrollar una mirada más equilibrada.

fundación rey ardid

Actividad de tutoría:
Mi plan para la semana de exámenes

Duración: 25 minutos

Cada estudiante completa cuatro apartados:

Lo que depende de mí



- organizar horarios
- asistir a clase
- estudiar con antelación
- pedir ayuda

Lo que no depende de mí



- la dificultad exacta del examen
- las notas de otros compañeros
- preguntas inesperadas

Señales de estrés que reconozco



- dificultad para dormir
- irritabilidad
- falta de concentración
- dolores físicos

Recursos que puedo utilizar



- hablar con alguien
- ejercicio físico
- respiración pausada
- descansos programados
- actividades agradables



Esta actividad favorece la sensación de control **y la autoeficacia.**

fundación rey ardid

Cinco mensajes que el alumnado necesita escuchar

Durante las semanas de evaluación conviene repetir mensajes sencillos y realistas:

1. **Tu nota no define quién eres.**
2. **Cometer errores forma parte del aprendizaje.**
3. **Pedir ayuda es una habilidad, no un fracaso.**
4. **Estudiar muchas horas no siempre significa estudiar mejor.**
5. **Descansar también forma parte de la preparación.**



fundación rey ardid

Técnicas breves para antes de un examen

El alumnado puede practicar recursos sencillos en tutoría.



Respiración 4-4-4-4

- Inspirar durante cuatro segundos.
- Mantener cuatro segundos.
- Expulsar el aire durante cuatro segundos.
- Esperar cuatro segundos.
- Repetir varias veces.



Técnica de los cinco sentidos

Identificar:

- cinco cosas que veo
- cuatro que toco
- tres que escucho
- dos que huelo
- una que saboreo

Ayuda a centrar la atención en el presente.



Frase de apoyo personal

Cada estudiante escribe una frase realista para utilizar antes de una prueba:

- "Puedo hacerlo paso a paso."
- "No necesito hacerlo perfecto."
- "Voy a dar lo mejor de mí."

Cuando es necesario intervenir más

Conviene activar los canales de apoyo del centro cuando:

- la ansiedad se mantiene durante semanas o meses
- interfiere significativamente en el aprendizaje
- aparecen conductas de evitación frecuentes
- existe absentismo relacionado con la evaluación
- el bienestar emocional se deteriora de forma importante



En estos casos deben seguirse los protocolos y procedimientos del centro educativo y coordinarse las actuaciones con las familias y los profesionales correspondientes.



Para terminar la tutoría

Puedes finalizar con esta reflexión:



"Nadie aprende sin equivocarse. Los exámenes son una herramienta para valorar aprendizajes, no para medir el valor de las personas. El objetivo no es eliminar todos los nervios, sino aprender a seguir adelante incluso cuando aparecen."

Recuadro para el alumnado

Antes de mi próximo examen quiero recordar que:

·Algo que hago bien es: _____
·Algo que puedo controlar es: _____
·Una persona a la que puedo pedir ayuda es: _____
·Una estrategia que voy a utilizar es: _____

Porque prepararme también significa cuidar de mí.

¡Contacta con nosotros!

www.reyardid.org

@fundacionreyardid

Avenida Gertrudis Gómez de Avellaneda, 67, Bajo (Zaragoza)

976 51 39 79

atencion@reyardid.org

fundación rey ardid

Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF y del impuesto de Sociedades

GOBIERNO DE ARAGON