

### 3. Cuestionario de Autoevaluación

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso/Especialidad: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Este cuestionario te puede ayudar a conocer cómo son tus técnicas de lectura. Debes responder a las distintas cuestiones sabiendo que:

- 1: Nunca o casi nunca lo hago de esta manera  
5: Siempre o casi siempre lo realizo de esta manera

AUTOINFORME SOBRE AUTOCONTROL*		1	2	3	4	5
Antes del examen:						
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 pensamiento 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					

\* Modificado de P.A.U. Educación, Abril 2004

### 4. Interpretación de los resultados

Manifestación cognitiva = \_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 1, 4, 7, 10 y 12. Divide el resultado entre 5. El cociente representará el grado de manifestación cognitiva de tu preocupación ante los exámenes.

Manifestación fisiológica = \_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 2, 5, 8, y 11. Divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de manifestación fisiológica de tu preocupación ante los exámenes.

Manifestación motora = \_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 3, 6 y 9. Divide el resultado entre 3. El cociente representará el grado de manifestación motora de tu preocupación ante los exámenes.

Para cada una de las manifestaciones, si tienes:

**Entre 1 y 3 puntos** no resulta preocupante. Es normal que una situación como la del examen pueda producir en alguna ocasión ciertas manifestaciones.

**Entre 3 y 4 puntos** muestra que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden interferir en tu rendimiento.

**Entre 4 y 5 puntos** indica que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras que pueden representar una clara interferencia en tu rendimiento.

Es conveniente que la interpretación de los resultados de una prueba de screening se complemente con un análisis detenido y personalizado de cada ítem. De esta forma optimizaremos la calidad del proceso de orientación y asesoramiento de estabilidad para el aprendizaje.

### 5. Recuerda

- \* Las manifestaciones pueden ser fisiológicas, cognitivas y conductuales.
- \* Utiliza la relajación.
- \* No evites la situación de examen.
- \* Busca lo positivo de la situación, no te anticipes negativamente.



#### RECURSOS UCA A TU ALCANCE

Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica (SAP)

Si deseas recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el SAP.

<http://www.uca.es/sap>  
[sap@uca.es](mailto:sap@uca.es)

# 08

Habilidades para el Aprendizaje:

## CAPACIDAD DE AUTOCONTROL

Ficha de orientación



## CAPACIDAD DE AUTOCONTROL

Muchos estudiantes suelen pasarlo mal durante la época de exámenes y necesitan elaborar estrategias para reaccionar mejor a la presión producida por el sobreesfuerzo intelectual. En los periodos de exámenes, esta presión se manifiesta por diferentes causas como la falta de control ante las situaciones, el exceso de agitación o la sobrecarga por la responsabilidad, que pueden llegar a ocasionar problemas que afectan a la vida cotidiana del estudiante.

El sobreesfuerzo ante los exámenes puede provocar diversas consecuencias:

**Cognitivas:** déficits de atención y concentración, pensamientos negativos, disminución de autoestima.

**Fisiológicas:** alteraciones del sueño y de la alimentación, dolores de cabeza, opresión en el pecho, náuseas,...

**Conductuales:** pasar horas viendo la tele o durmiendo, conductas de evitación y/o escape que llevan al alumno a no presentarse al examen, dejar que pase el tiempo.

Cada una de estas manifestaciones necesita estrategias concretas de afrontamiento y una sensibilización con todos los factores implicados en el problema.

## 1. Orientaciones generales

- \* Empieza a estudiar por una tarea de dificultad media (que sirva de calentamiento), sigue por la tarea de dificultad máxima y termina con la más sencilla cuando haya aumentado el nivel de cansancio.
- \* Por cada hora de estudio, descansa cinco minutos.
- \* La época de exámenes se convierte en un periodo de consolidación de lo ya aprendido, o sea, de repaso. Procura no efectuar nuevos aprendizajes.
- \* Después de realizar un examen, date un tiempo de descanso antes de volver a estudiar.
- \* Es recomendable que te presentes a un examen aunque creas que no estás preparado. Como mínimo, te familiarizarás con ese examen.
- \* Evita la sobrecarga de trabajo y el exceso de créditos académicos, pues pueden causar una sensación de falta de tiempo.
- \* Es aconsejable que practiques algún tipo de actividad física o deporte antes, durante y después de los exámenes.
- \* No cambies tus hábitos de vida: mantén tus aficiones, como ir al cine, salir con los amigos, escuchar música, etc.
- \* Procura mantener tus ritmos de vigilia y sueño.
- \* Sigue hábitos adecuados de alimentación.

## 2. Orientaciones específicas

### Manifestación cognitiva

Piensas demasiado en las consecuencias negativas de un mal resultado en el examen. **Es conveniente pensar en positivo**, incluso si se suspende: ¡después habrá otra oportunidad!

La manifestación cognitiva más peligrosa que se puede identificar es la de bloqueo (el popular “quedarse en blanco”). Los pensamientos negativos del estilo “soy incapaz de hacerlo bien” o “no me va a dar tiempo”, aparte de interferir en la ejecución del examen, son desencadenantes de la situación de bloqueo. **Evita que tu mente esté más ocupada con estos pensamientos que con el examen.**

Existen técnicas y métodos psicológicos para **cambiar tus pensamientos negativos por pensamientos más realistas** que mejoren tu rendimiento en los exámenes. Interésate por conocerlas, aprenderlas y ponerlas en práctica.

### Manifestación fisiológica y motora

Debes aprender a **utilizar la relajación** cuando identifiques la aparición de alguna de estas manifestaciones, especialmente en el momento del examen. La relajación se practica como un procedimiento para reducir la tensión. Utiliza la técnica psicológica que te resulte más adecuada.

**No evites la situación de examen.** Cuando un estudiante decide no presentarse a un examen porque, a medida que se acerca, se encuentra peor, experimenta una radical caída en el malestar. Este comportamiento de huida o no presentarse a un examen, a la larga, refuerza las manifestaciones motoras de tu preocupación, pues el organismo aprende que la mejor manera de superar el malestar es no volver a presentarse. Por ello, **es conveniente afrontar la situación de examen.**