

Cómo ayudar a un niño con ansiedad ante los exámenes



¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad relacionada con el rendimiento que ocurre cuando una persona se siente preocupada por su desempeño en algo, especialmente cuando cree que es importante. Por ejemplo, un estudiante puede sentir ansiedad relacionada con el rendimiento cuando se postula para la banda de la escuela o al equipo de baloncesto.

Al rendir un examen, un estudiante puede sentir “mariposas”, dolor de estómago o dolor de cabeza. Algunos pueden sentir que tiemblan, sudan o que el corazón late rápidamente mientras esperan que comience el examen. Casi todos, adultos y niños, sentimos algo de ansiedad antes de un examen. De hecho, una pequeña dosis de esta puede ser útil para mantener a las personas alertas y concentradas. Pero cuando los síntomas dominan de tal manera que el estudiante no puede desempeñarse, o está tan ansioso que se siente enfermo, es posible que no pueda lograr su mejor rendimiento.

¿Por qué se siguen tomando exámenes?

La evaluación es beneficiosa porque proporciona respuestas tanto a los estudiantes como a los maestros sobre cuán bien adquieren habilidades. Las evaluaciones no solo ocurren en la escuela, sino que también suceden en todos los aspectos de la vida, desde una prueba de manejo hasta los exámenes de ingreso a la universidad y los exámenes de certificación profesional.

¿Cómo surge la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento que tiene una persona cuando espera algo estresante. Cuando está estresado, el cuerpo libera la hormona adrenalina, que lo prepara para el peligro. La adrenalina provoca síntomas físicos, como sudoración, palpitaciones y respiración acelerada. Estos síntomas pueden ser leves o intensos.

¿Qué puede hacer usted?

- **Hable con el estudiante.** El simple hecho de hablar sobre la ansiedad puede ayudarle a sentirse mejor. Pídale que describa lo que sucede cuando está rindiendo un examen y trate de ayudar a encontrar algunas soluciones. Por ejemplo, aprender habilidades de

estudio puede mejorar la confianza el día del examen, y una actitud positiva puede cambiar su perspectiva sobre la prueba y permitirle concentrarse.

- **Ayude al estudiante a prepararse para el examen.** Hable acerca de prestar atención en clase, hacer la tarea y estudiar para los exámenes. Utilice exámenes de práctica y preguntas de pruebas de muestra con el estudiante (si están disponibles), ya que es más probable que se sienta tranquilo el día del examen si siente que sabe qué esperar.
- **Prepárelo para esperar lo mejor.** Enséñele a pensar de manera positiva. Pídale que se diga a sí mismo: “Estudí y estoy listo para dar lo mejor de mí”.
- **Concéntrese en bloquear los malos pensamientos.** Enséñele a estar atento a cualquier mensaje negativo que pueda transmitirse a sí mismo sobre el examen (“No soy bueno para rendir pruebas” o “Voy a volverme loco”). Estos pensamientos pueden agravar la ansiedad y dificultar que su hijo tenga un buen rendimiento en el examen.
- **Ayúdelo a aceptar los errores.** Asegúrele de que todos cometemos errores y que eso está bien. Los errores nos ayudan a aprender.
- **Enséñele ejercicios de respiración.** Ayude a su hijo a aprender ejercicios de respiración para tranquilizarlo antes y durante el examen.

Ejemplo de ejercicio de respiración: **inhale** (tome aire) lenta y profundamente por la nariz, y luego **exhale** (suelte el aire) lentamente por la boca. Pídale a su hijo que haga este ejercicio de dos a cuatro veces antes de un examen o cuando comience a sentirse ansioso, y es posible que lo tranquilice.



El Departamento de Instrucción Pública de Wisconsin no discrimina por motivos de sexo, raza, color, religión, creencia, edad, nacionalidad, ascendencia, embarazo, estado civil o paternidad, orientación sexual o capacidad, y ofrece igualdad de acceso a Boy Scouts of America y otros grupos juveniles designados.