

## CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

*(Cuestionario realizado por José Manuel Hernández, doctor en Psicología y profesor titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UAM y coordinador de la comisión de la ansiedad y el estrés en el ámbito educativo de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés)*

Este cuestionario se centra en el periodo de exámenes y determina cuáles son las manifestaciones específicas que puedes tener. Debes responder según una escala en la que:

- 1 indica "Nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 2 indica "Casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 3 indica "Regularmente me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 4 indica "Casi siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 5 indica "Siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"

Ante el examen	1	2	3	4	5
01. Me preocupo					
02. Me late muy rápido el corazón, me falta aire y la respiración es agitada					
03. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes					
04. Siento miedo					
05. Siento molestias en el estómago					
06. Fumo, como o bebo demasiado					
07. Tengo pensamientos o sentimientos negativos como "no lo haré bien" o "no me dará tiempo"					
08. Me tiemblan las manos o las piernas					
09. 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					

## CALCULA TUS PUNTUACIONES

- **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.

## INTERPRETA TUS RESULTADOS

**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.

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

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

(Estas indicaciones son orientativas y no se pueden sustituir por una consulta individual con un especialista)

## CONOCE MÁS SOBRE TUS RESULTADOS

- **Manifestación cognitiva**
  - Preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación.
  - Percepción de la situación como incontrolable por su parte.
  - Evaluación negativa de los estímulos.
  - Imaginación de la ejecución de respuestas de evitación.
  - Preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que las rodean.

- Temor.
  - Dificultad para decidir.
  - Pensamientos negativos sobre uno mismo.
  - Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
  - Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.
- 
- **Manifestación fisiológica**
    - Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
    - Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
    - Sudoración o manos frías y húmedas.
    - Sequedad de boca.
    - Mareos o sensaciones de inestabilidad.
    - Náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales.
    - Sofocos o escalofríos.
    - Micción frecuente.
    - Dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.
- 
- **Manifestación motora**
    - Perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
    - Tic.
    - Temblores.
    - Evitación de situaciones temidas.
    - Fumar, comer o beber en exceso.
    - Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.),
    - Deambular.
    - Lloros, sin causa aparente.
    - Quedarse paralizado.