

> Ansiedad frente a las evaluaciones: cómo acompañar a las y los estudiantes



Conversen sobre la ansiedad

- Expresar lo que sentimos nos ayuda a reducir la activación fisiológica del estrés.
- Validar las emociones de otros fortalece su autoestima.
- Hablar abiertamente de la ansiedad normaliza la experiencia y previene la vergüenza.

Preguntas para guiar la conversación:

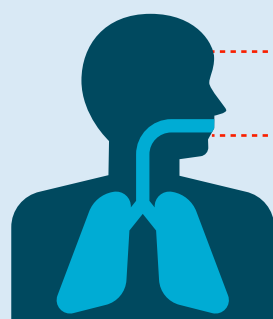
- ¿Qué sienten antes de una prueba o evaluación?
- Si su respuesta es temor, preocupación o inseguridad: ¿Dónde lo sienten en el cuerpo? (para vincular la emoción con el cuerpo, sin juzgar).



Enseña técnicas de respiración antes de empezar

Las técnicas de respiración activan el sistema nervioso parasimpático, reduciendo la respuesta de lucha/huida.

Respiración en caja: 4-4-4-4



- ➔ Inhala (4 segundos)
- ➔ Mantén (4 segundos)
- ➔ Exhala (4 segundos)
- ➔ Mantén (4 segundos)



Incluye una frase positiva en la prueba

En contextos de evaluación, frases breves y positivas pueden activar emociones agradables, favorecer la autorregulación y generar una percepción de contención.

Para transmitir confianza



Lo importante no es saberlo todo, sino intentarlo con calma.

Para transmitir calma y confianza



Respira profundo... sabes más de lo que crees.

Para entregar contención emocional



Estás acompañada(o), aunque sea en silencio.

Para apoyar la regulación y el enfoque



No es una carrera: es tu ritmo, tu prueba.

Como cierre motivacional



Estar aquí, intentándolo, ya es un logro.



¡Reconoce el esfuerzo, no solo el resultado!

Enfocarse en el proceso y el esfuerzo promueve una mentalidad de crecimiento y reduce el miedo al error. Luego de una prueba, pueden reflexionar a través de estas preguntas:

- ¿Qué hiciste bien para prepararte?
- ¿Qué aprendiste más allá del resultado?



Recuerda:

- Es normal sentir nerviosismo antes de una evaluación. Solo se vuelve un problema cuando la ansiedad es tan intensa que perjudica el desempeño.
- Validar la experiencia emocional de tus estudiantes y normalizar la situación bajará sus niveles de ansiedad.
- Respirar profundo ayuda a volver al estado de calma y foco atencional.
- Los primeros estímulos que recibimos influyen en el tono emocional con que enfrentamos una situación.

¡Un minuto para activar la calma puede cambiar toda la evaluación!



Revisa las referencias de esta infografía en este QR



✉ contacto@agenciaeducacion.cl

☎ 600 225 4323

