

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL ESTRÉS EN EL PERIODO DE EXÁMENES

El 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	Valorar (1 a 5)
1 Me preocupo	<input type="text"/>
2 Siento miedo	<input type="text"/>
3 Tengo pensamiento o sentimientos negativos como "no lo haré bien" o "no me dará tiempo"	<input type="text"/>
4 Me siento inseguro de mí mismo	<input type="text"/>
5 Siento ganas de llorar	<input type="text"/>
6 Me late muy rápido el corazón, me falta aire y la respiración es agitada	<input type="text"/>
7 Siento molestias en el estómago	<input type="text"/>
8 Me tiemblan las manos o las piernas	<input type="text"/>
9 Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar	<input type="text"/>
10 Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes	<input type="text"/>
11 Fumo, como o bebo demasiado	<input type="text"/>
12 Me cuesta expresarme verbalmente o, a veces, tartamudeo	<input type="text"/>

Calcula tu puntuación:

- Manifestación cognitiva = $\text{_____} / 5 = \text{_____}$
Suma las puntuaciones de las preguntas 1 a 5 y divide el resultado entre 5. El cociente representará el grado de manifestación cognitiva de tu preocupación ante los exámenes.
- Manifestación fisiológica = $\text{_____} / 4 = \text{_____}$
Suma las puntuaciones de las preguntas 6 a 9 y divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de manifestación fisiológica de tu preocupación ante los exámenes.
- Manifestación motora = $\text{_____} / 3 = \text{_____}$
Suma las puntuaciones de las preguntas 10 a 12 y 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.** Muestran 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

NOTA. Este cuestionario está basado en el 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, publicado por el Ministerio de Educación y Ciencia como parte del Programa Autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes.