

¿Cómo gestionar el estrés ante los estudios y los exámenes?

Orientación Personalizada en el Centro de Orientación, Información y Empleo de la UNED en Tudela

En el Centro de Orientación, Información y Empleo (COIE) de la UNED de Tudela, puedes solicitar atención individual para aprender a gestionar el estrés y la ansiedad que en ocasiones te provocan la actividad de estudios y los exámenes.

El estrés es la respuesta natural y adaptativa de nuestro organismo ante los desafíos y demandas de la vida cotidiana. Cuando nos enfrentamos a una tarea compleja como los estudios o a una condición de evaluación como los exámenes, nuestro organismo se pone en alerta, liberando hormonas para actuar y responder a esta exigencia. Pero si la respuesta de estrés es de intensidad muy elevada o se hace crónica por su permanencia en el tiempo durante semanas, meses o años, puede ocasionar serios daños a la salud física y psicológica, afectando considerablemente el rendimiento docente.

A menudo, acuden al COIE estudiantes que, a pesar de sentirse motivados y dedicar muchas horas al estudio de las asignaturas del grado, no obtienen los resultados esperados o se bloquean y suspenden los exámenes debido al estrés. La gestión inadecuada del estrés puede producir en los estudiantes sensación de incapacidad y fracaso, inseguridad, disminución de la autoestima y la autoconfianza, y en ocasiones abandono de los estudios.

En el servicio de orientación ayudamos a los estudiantes a gestionar las situaciones potencialmente estresantes de una manera adecuada y saludable, mediante las siguientes acciones de intervención:

- Evaluación del estrés académico

Se aplican cuestionarios y test psicológicos para evaluar la capacidad de gestión del estrés de los estudiantes. Este breve estudio facilita el autoconocimiento y la toma de conciencia de los comportamientos y estilos de afrontamiento que deben ser corregidos y perfeccionados para evitar los efectos nocivos del estrés durante la actividad de estudios y los exámenes.

- Modificación de creencias y actitudes

La percepción que los estudiantes tienen sobre la actividad de estudio, los exámenes y sobre sí mismos, sus capacidades, potencialidades y limitaciones, ejerce un impacto en el control del estrés. En la consulta de orientación, ayudamos a corregir estas creencias y actitudes negativas y fomentar una percepción adecuada de las situaciones potencialmente estresantes y de los propios recursos de afrontamiento.

- Competencias y recursos personales para el control del estrés

En ocasiones los estudiantes utilizan estrategias poco saludables para intentar aliviar el estrés. En la consulta de orientación, ayudamos a identificar estos patrones de comportamiento y a sustituirlos por hábitos saludables que les permiten prevenir y gestionar el estrés. Se interviene, además, para que los estudiantes aprendan a planificar el tiempo de estudios, adecuen sus expectativas a las condiciones y posibilidades reales de sus vidas, aprendan a manejar de manera adecuada la incertidumbre y la frustración, y se entrenen en recursos prácticos para el control de la ansiedad.

El servicio de orientación está disponible todos los días **Jueves de 17:00 a 21:00 horas**. Los estudiantes podrán acceder por las siguientes vías:

Correo electrónico: coie@tudela.uned.es

Formulario de preguntas: <http://coie-server.uned.es/mapa/idcentro/5&cconsulta=5>

Cita presencial o telefónica: [efectuar reserva en secretaría del centro asociado](#)

Acude al COIE y encontrarás la ayuda que necesitas para controlar el estrés, funcionar de una manera óptima y obtener éxito en los exámenes.