

Ansiedade diante de situações avaliativas

”O fato é que, apesar de não mexer um músculo, o meu pensamento vagava esbanjando tempo sob o olhar implacável do relógio”. Gervásio

Drops Pedagógico - Ed. 07

Explicando a Ansiedade



Rosário, Nunez e Gonzalez-Pienda (2017) apontam que a ansiedade inclui dois componentes: o cognitivo (preocupação) e o afetivo (emotividade).

Preocupação

Está relacionada aos pensamentos acerca das consequências de um possível insucesso e às dúvidas sobre a sua própria competência em realizar a avaliação com sucesso,

Emotividade

Refere-se às reações automáticas ou fisiológicas evocadas pelo stress da avaliação, que incluem suores, tensão muscular, aumento do ritmo cardíaco,

Situações Avaliativas

Em algum momento da sua vida universitária, você já passou por uma situação de avaliação. E sabe que ela desencadeia sentimentos e reações corporais diversas, como: desmaio, tremores, elevação do ritmo cardíaco e da pulsação e sentimentos de tensão, apreensão, desconforto e nervosismo

Contudo, é preciso esclarecer que não é a avaliação propriamente dita que faz você sentir assim, e sim a sua percepção do que ela significa.

Em alguns casos, a situação avaliativa passa a ter um peso bem maior que realmente é, e a pessoa acaba evitando a situação para não ter que lidar com ela. E o resultado disso é a desistência de um objetivo, seja passar em disciplina ou mesmo desistir do curso,

Portanto, é preciso que consiga gerir a ansiedade, veja algumas dicas a seguir.



Como lidar com a Ansiedade?

O terreno propício à ansiedade é a dúvida, começamos a ficar ansiosos quando não dominamos o assunto. Portanto, prepare-se profundamente para sua avaliação. Lembre-se que uma melhor preparação reduz a ansiedade, mas não a elimina necessariamente.

Técnicas de relaxamento podem auxiliar no controle, treine-as.

- Sente-se quieto, calmo e confortável, fechando os olhos.
- Relaxe os músculos. Comece imaginando os pés relaxados e siga até atingir a cabeça.
- Respire com profundidade pelo nariz, focalize a atenção no respirar repetindo a palavra "um" na expiração.

Faça um esforço consciente para não alimentar pensamentos que geram ansiedade.

É importante você saber que o resultado da avaliação é apenas um reflexo de um desempenho num dado momento.

Referência Bibliográfica: ROSÁRIO, P; NÚÑEZ, J. C.; GONZÁLEZ-PIENDA, J. Cartas do Gervásio ao seu Umbigo: comprometer-se com o estudar na educação superior. São Paulo: Almedina, 2017.

Acompanhe as notícias do DAEST

Ansiedade diante de situações avaliativas



Além das dicas do Drops, pedimos algumas dicas para Josiane sobre o tema, leia o que ela tem a dizer.

Como lidar com a Ansiedade?

Não concentre suas estratégias de enfrentamento da ansiedade tentando eliminá-la,

Precisamos compreender que a ansiedade faz parte da nossa existência humana, logo, não podemos eliminá-la. Podemos trazer para nossas reflexões cotidianas as situações que percebo que me causam mais ansiedade.

- Qual a importância dessas situações no meu contexto de vida?
- Como percebo o processo avaliativo e qual o significado ele tem pra mim?
- Eu percebo as avaliações como ameaça pessoal?
- Eu tenho uma compreensão das provas avaliativas numa polaridade do tipo fracasso e sucesso?
- Por exemplo, será que tirar uma nota considerada boa ou ruim no contexto acadêmico vai definir quem eu sou no meu curso, na minha compreensão de determinado conteúdo?



Refletir sobre essas questões, que envolvem a situação que eleva meu nível de ansiedade, pode contribuir para ampliação de consciência de como estou lidando, enfrentando situações concretas que vão estar presente frequentemente na minha trajetória acadêmica e que eu não tenho como evita-las.

Discuta o conteúdo com você mesmo ouvindo sua voz.

Procure descansar no dia anterior a avaliação, se possível faça uma atividade que não esteja relacionada com a vida acadêmica, isso ajuda a direcionar os pensamentos para outras dimensões da vida, para além da prova.



É importante destacamos que ter ansiedade faz parte da nossa existência, mas vivermos cronicamente com os sintomas cognitivos (pensamentos) e fisiológicos que nos paralisam, bloqueiam nossas atividades cotidianas podemos estar vivenciando possível transtorno mental, como um quadro de ansiedade generalizada, crises de ansiedades, síndrome do pânico.

Nessas situações é recomendado procurar ajuda com profissionais da saúde mental.

Para mais informações, consulte a aba de [Serviços de Psicologia do DAEST](#)

psicologiadaest@gmail.com