Universidad de La Sabana

Centro para el desarrollo de las competencias comunicativas

Comunicarte

Elaborado por: Natalia Hernández

Manejo de la ansiedad antes, durante y después de una sustentación

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad académica es una respuesta a una amenaza física o emocional que una persona puede experimentar durante el estudio o al confrontar una evaluación (Hirsch, 2012).

Antes

Indaga

Investiga el tema por medio de fuentes confiables para que te sientas seguro al presentar.

Prepara

Prepara el material y discurso que debes exponer, indagar y comprender, para que estés seguro, confiado y preparado.

Imagina y Practica

Ensaya frente a un familiar!

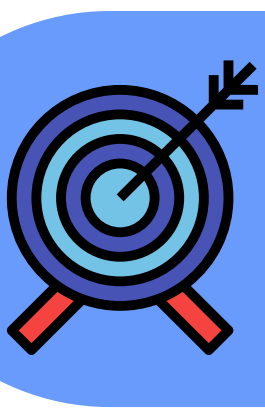
Imagínate a la audiciencia y repasa mentalmente lo que vas a exponer.

Controla

Recuerda: Estás en proceso de aprendizaje.

Regula tus emociones y preocupaciones. Ten pensamientos positivos.

Durante



Concéntrate

No te distraigas con:

- La conducta de tus companeros.
- El tiempo que te queda.
- Lo que estaria ocurriendo fuera del salón de clase.

Recuerda

Hay una diferencia entre "bloqueo" y "tiempo para idear, pensar y elaborar una respuesta"

Interactua

Al presentar, no se te olvide comunicar el mensaje por medio del contacto visual, el desplazamiento por el espacio y el lenguaje no verbal.

Después

Inhala y exhala lentamente.

Toma un vaso de agua.

Relaja tus musculos.

Pide la realimentación para mejorar la próxima vez.

Referencias

Hirsch, G. (2012). Helping college students succeed: A model for effective intervention. Minneapolis, Estados Unidos: Routledge

Universdidad del desarrollo. (s.f.). Manejo de la ansiedad académica. Centro de apoyo al desempeño académico. Recuperado de:https://cada.udd.cl/files/2018/11/2.-A.pdf

Universidad del desarrollo. (s.f.). Manejo de la ansiedad frente a exposiciones orales. *Centro de apoyo al desempeño académico.* Recuperado de: https://cada.udd.cl/files/2018/11/1.-E-.pdf