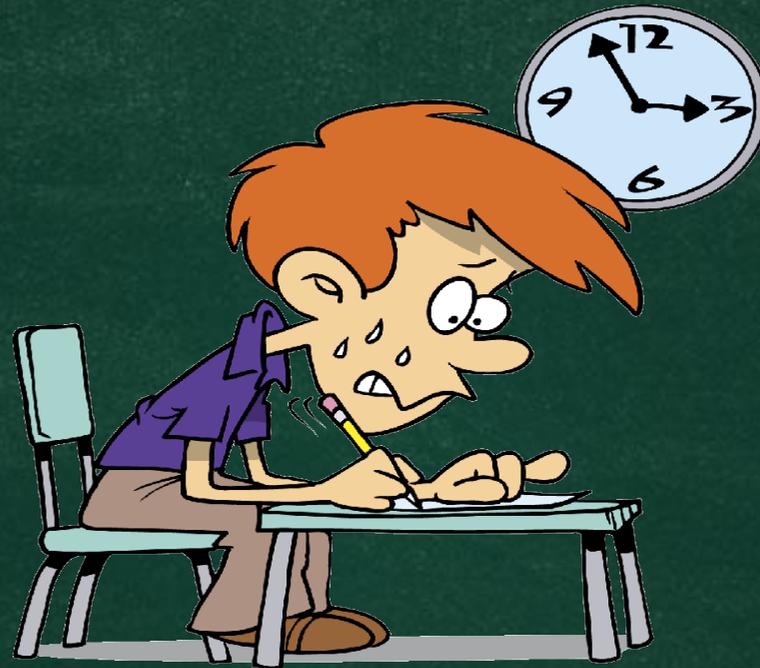


ATENCIÓN: ¡EXAMEN!

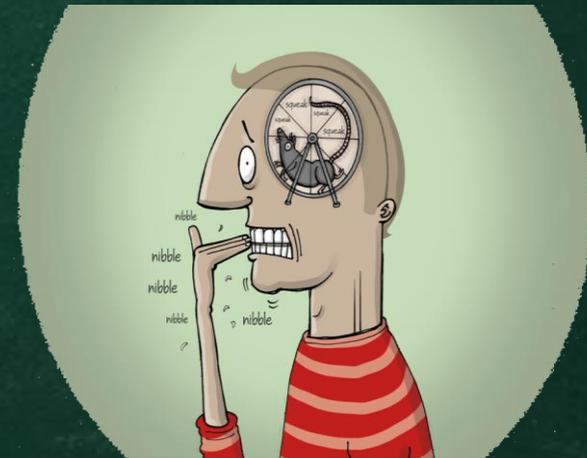


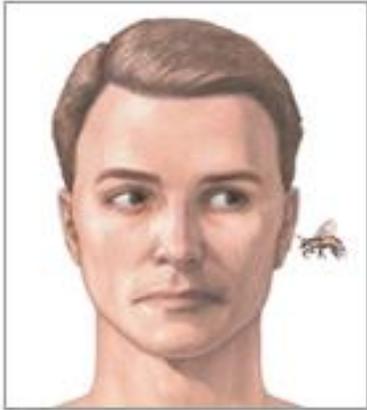
¡Qué nadie se ponga
nervioso/a!

El estrés es una emoción natural provocada por una situación (hacer la voltereta, hacer un examen, hablar con una chica...). Si la percibimos como muy amenazante **puede** preocuparnos en exceso y continuamente y **convertirse en ansiedad.**

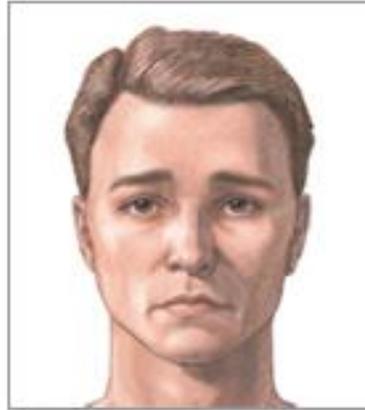
Puede ser:

- Anticipatoria: antes
- Situacional: durante





La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"

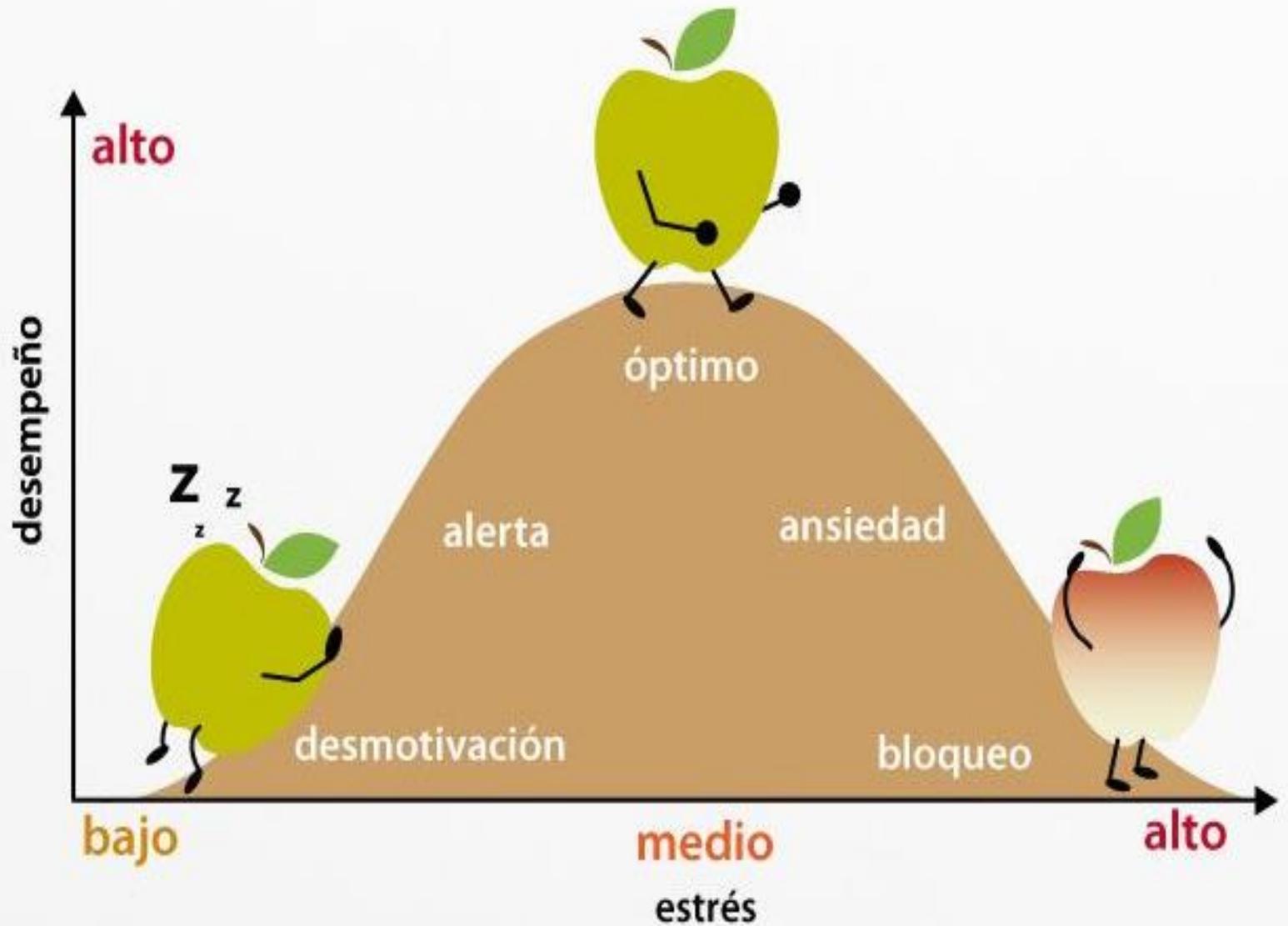


La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido



Estrés	Ansiedad
<ul style="list-style-type: none">- Respuesta adaptativa ante una situación CONCRETA- El estrés se genera en el presente- Tiene final cuando termina la situación estresante	<ul style="list-style-type: none">- Respuesta adaptativa ante una situación concreta o GENERAL (más difícil identificar su origen)- La ansiedad se genera ante una situación mantenida en el tiempo- No encuentra final. Genera un círculo vicioso

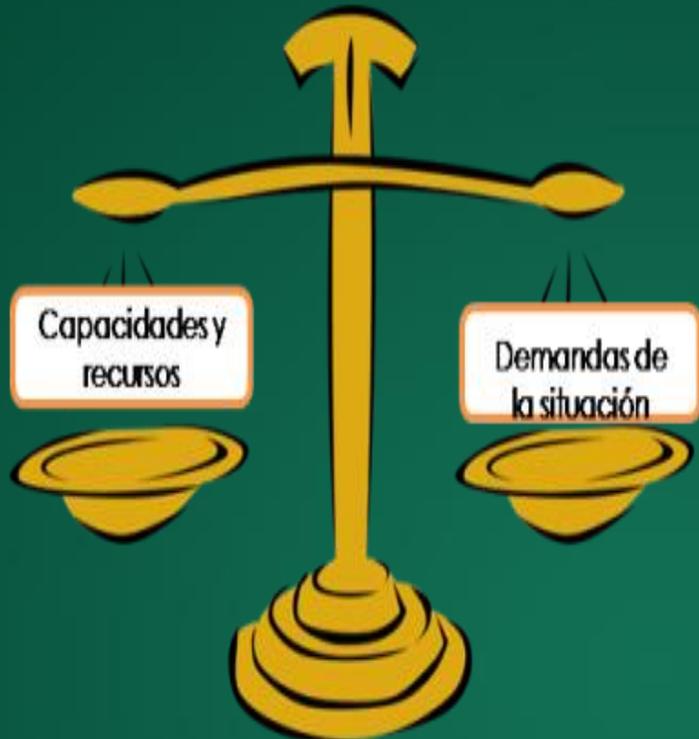
Curva de estrés y desempeño





Estrés positivo

= reto



No

hay estrés

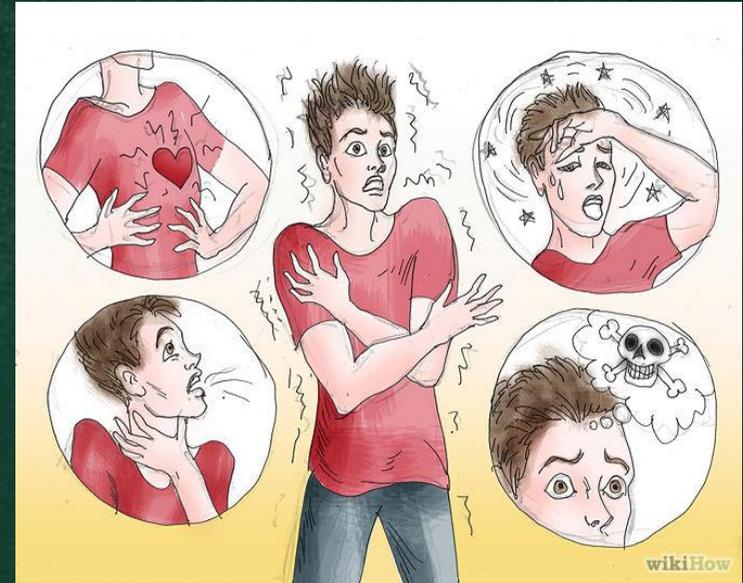


Estrés negativo

= amenaza

Manifestaciones:

- Físicas: sudores, mareos, temblores, dolor de tripa, palpitaciones, etc.
- Motoras: morderse uñas, inquietud, motora, etc.
- Cognitivas: pensamientos negativos, creencias irracionales, descenso atención, bloqueos, etc.



...soy incapaz, suspenderé, es demasiado arriesgado... ¿Qué dirán mis padres? ¿Y si me quedo en blanco?

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

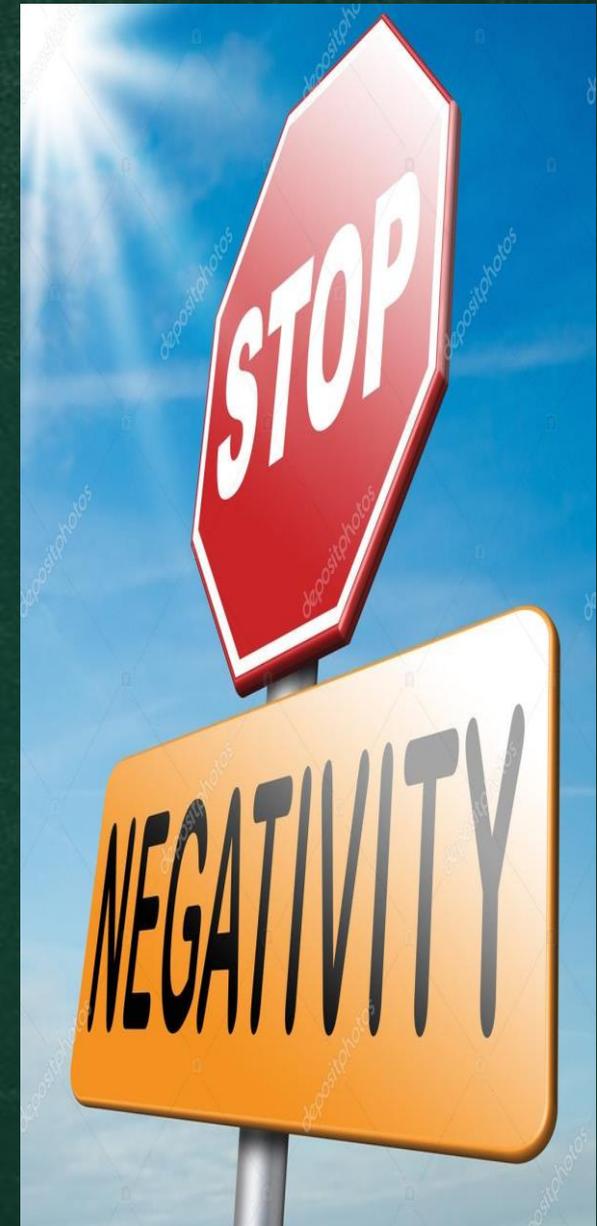
- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



Art

Causas:

- Experiencias anteriores
 - Inseguridad personal
 - Poca preparación
- Miedo a las consecuencias
- Presión de otras personas
 - Estilos de vida insanos
- Pensamientos inadecuados o preocupaciones
 - Expectativas altas
 - Perfeccionismo





SITUACIÓN

Tengo un examen!!



No aprobaré...
Lo haré fatal...
Decepcionaré a todos!



FISIOLÓGICO

- Sudoración
- Temblores
- Taquicardias



Consecuencias:

- Baja el rendimiento
- Disminuye la atención y la memoria
- Pérdida del control de la conducta
- Malestar y cambios físicos



Objetivos de mejora:

- ❖ Reducir la incertidumbre.
- ❖ Aumentar la sensación de control.
- ❖ Controlar la ansiedad.
- ❖ Mejorar hábitos y pensamientos.



HOY APRENDÍ

EXAMEN FINAL
CON TIEMPO DE 2 HORAS

RAYOS!!!!
no me acuerdo
de nada
estudié todo el día
de ayer ... no puede
ser estoy en
blanco!!!
...

ESTOY MUY
NERVIOSA ...

No
consigo
acordarme de
nada NO
LOGRO
CONCEN-
TRARME!!!

mi
corazón
va mil por
hora ...
estoy
sudando a
chorros ...
aaahhhh!!!
voy a
reprobar

Tengo ganas de
llorar ...
seré la decepción
de mis padres!!

ANSIEDAD
ante los Exámenes

EXAMEN



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es un momento de

EVOLUCION Y
CRECIMIENTO

que te brindará todo el aprendizaje
que estés dispuesto a obtener

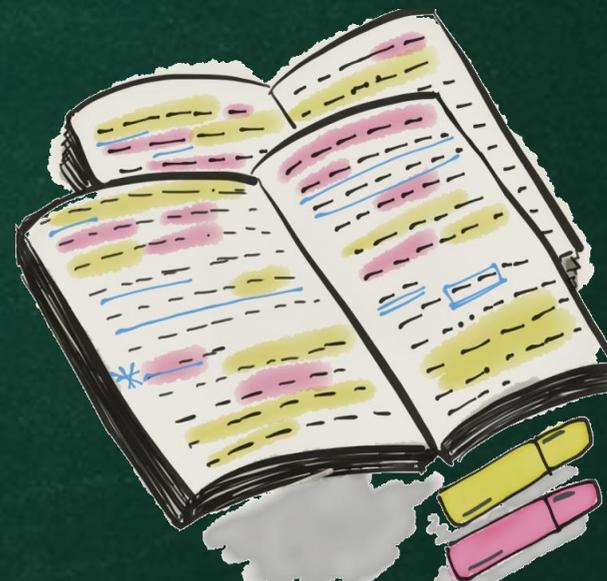
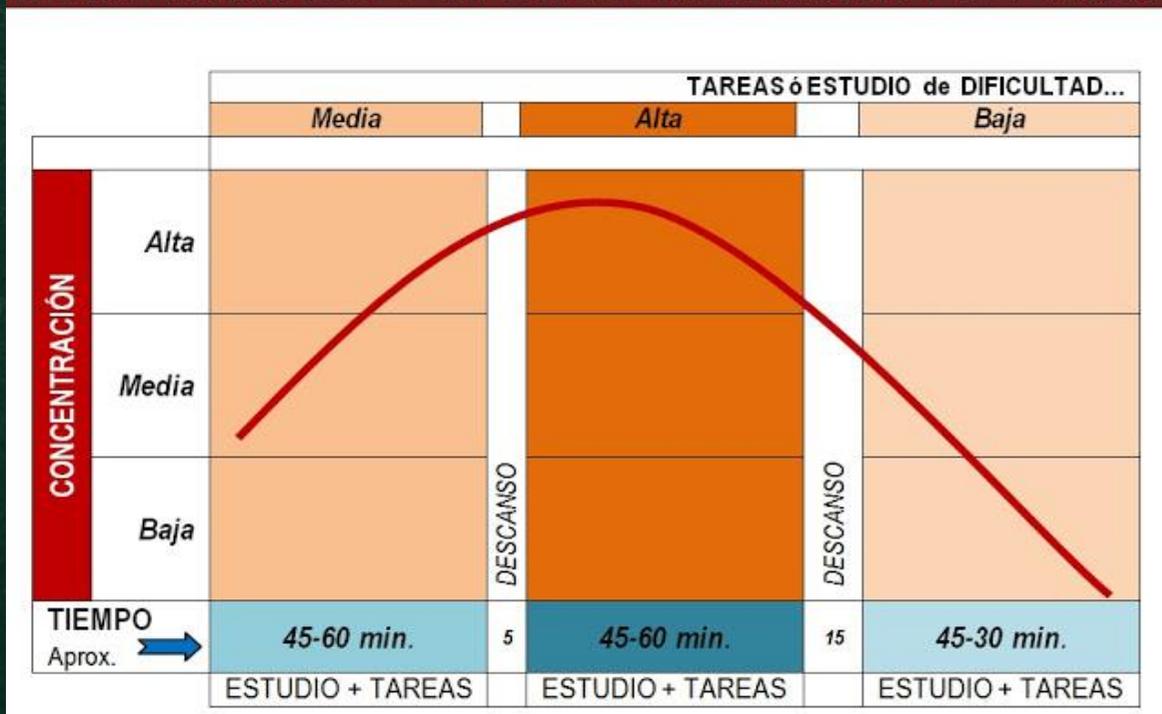


Vive saludablemente:
cuida la postura, haz
ejercicio todos los
días, duerme más,
come sano, hidrátate
suficientemente, etc.

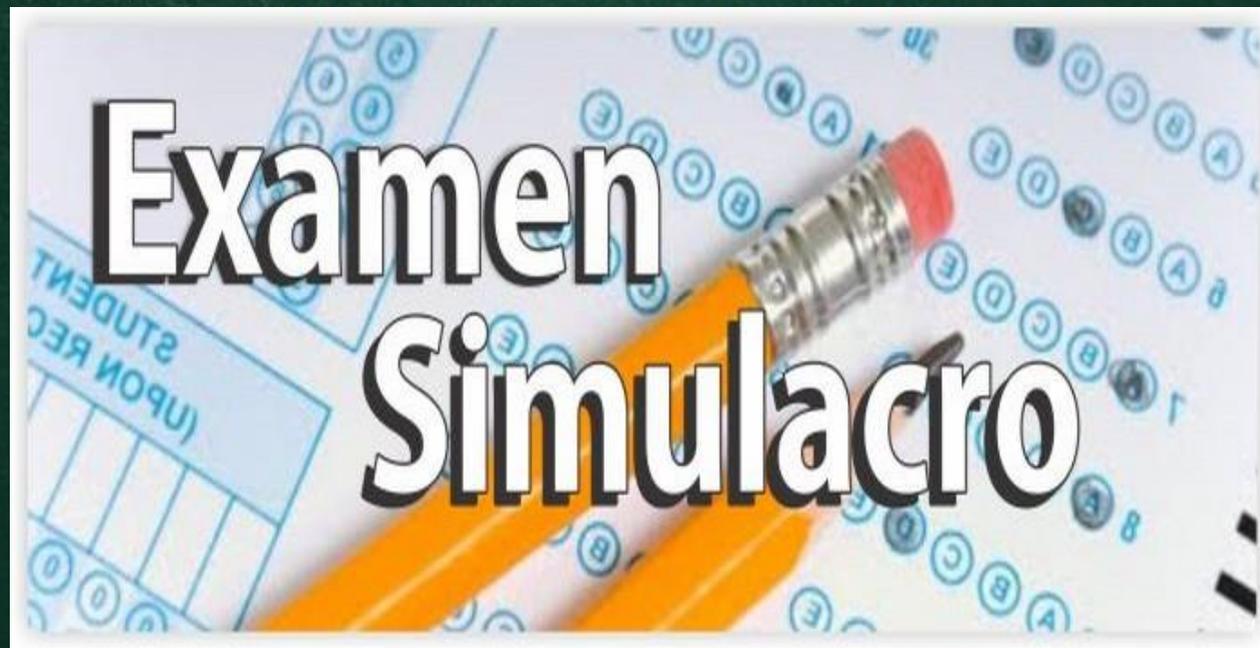


Prepara bien el estudio: planifica el tiempo, marca objetivos, no procrastines (dejar todo para el final, usa técnicas activas, respeta la curva del rendimiento, etc.

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO PARA TAREAS Y REPASOS



Haz simulacros de exámenes en casa: es una buena manera de practicar la rutina de examen y aumentar la sensación de control.



Planificación de un examen

24 ENERO	26 ENERO	28 ENERO	30 ENERO	31 ENERO ¡EXAMEN!
Objetivo: Leer detenidamente y subrayar lo importante	Objetivo: Escribir el resumen y los esquemas	Objetivo: decir el tema en voz alta y escribir sin mirar	Objetivo: Repasar	Objetivo: Hacer mi rutina de examen y confiar en mi mism@

*"Una buena
planificación
minimizará
tus niveles de Estrés"*

CINTIA PERALTA MARTIN



EJEMPLO/ MODELO: PLANIFICO MI ESTUDIO Y MARCO OBJETIVOS PARA CONTROLAR MEJOR LA SITUACIÓN

DÍA 22	DÍA 24	DÍA 26	DÍA 28	DÍA 30	DÍA 31
ME DICEN QUE HAY EXAMEN DE...	Objetivo:	Objetivo:	Objetivo:	Objetivo:	EXAMEN! Aplicaré mi rutina de examen.
	Leer detenidamente los temas y subrayar lo importante	Resumir por escrito y hacer esquemas de los aspectos clave	Evocar: decir en voz alta y luego escribir sin mirar varias veces el contenido aprendido.	Repasar lo aprendido y descansar a tope	
	Autoinstrucción "Si empiezo con ganas, lo conseguiré"	Autoinstrucción ...	Autoinstrucción ...	Autoinstrucción "Puedo estar tranquilo, lo he preparado bien"	
Relajación/ respiración https://www.ivoox.com/relajacion-muscular-profunda-jacobson-audios-mp3_rf_312801_1.html	Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA	Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0	Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM		

Auto-motívate, cambia pensamientos
y usa auto-instrucciones (antes,
durante y después).



“El fracaso es la oportunidad
de comenzar de nuevo,
pero con más inteligencia”

- Henry Ford -



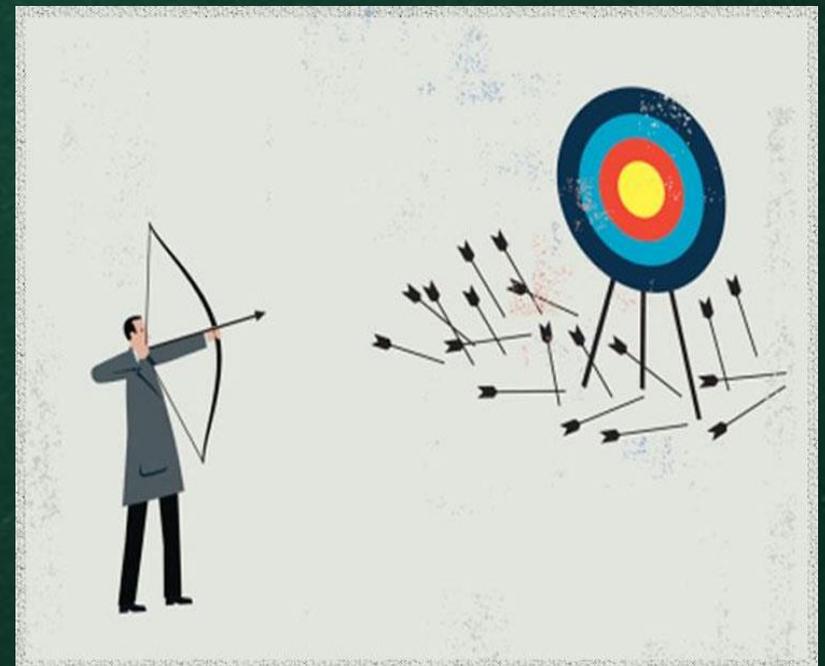
La clave del

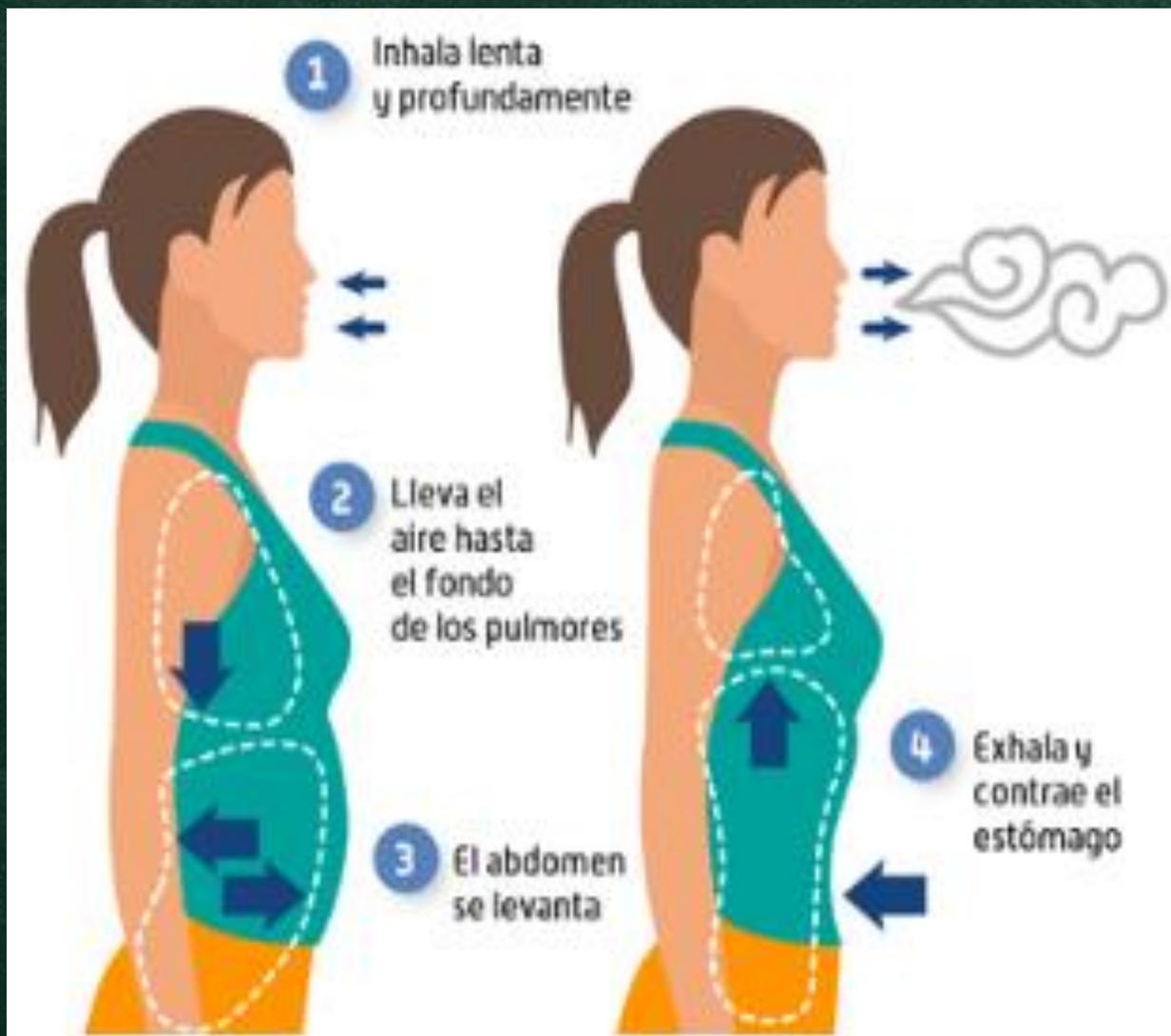
ÉXITO

es

APRENDER

de todos tus fracasos





**Prepara
tu cuerpo
y tu
mente:
respira y
relájate.**

Utiliza algunas estrategias durante el examen (tener una rutina):
lectura, lo más fácil primero, auto-instrucciones, relajación, etc.

- 1 Leer las instrucciones cuidadosamente
- 2 Determinar cuánto tiempo te llevará cada sección
- 3 Empezar por los temas que comprendas
- 4 Tomar pequeños descansos
- 5 Evitar omitir preguntas
- 6 Perder el miedo a realizar cambios
- 7 Eludir respuestas parcialmente correctas
- 8 Subrayar ideas clave de la propuesta
- 9 Confiar en tus presentimientos
- 10 Mantener distancia de las personas ansiosas
- 11 Centrar esfuerzos en tus fortalezas
- 12 Seleccionar un asiento con buena iluminación
- 13 Armar un borrador
- 14 Permanecer calmo ante los imprevistos
- 15 Averiguar si se cuentan puntos negativos
- 16 Hacer un esquema en el margen
- 17 Liberar unos minutos finales para la relectura

CONSTRUYO MI RUTINA DE EXAMEN

(EJEMPLO, construye la tuya personalizada)

1º.- Me siento y hago 10 respiraciones profundas con la mano en el abdomen

2º.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA

3º.- Leo todas las preguntas detenidamente y distingo con una marca las que se hacen MB, las medias y las difíciles.

4º.- Comienzo por las que mejor se me dan para reducir nervios y sentir más seguridad

5º.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA

6º.- Empiezo con las preguntas que domino de forma intermedia

7º.- Me relajo y respiro brevemente

8º.- Me pongo con las difíciles

9º.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA Y DE REFUERZO HACIA MI MISMO

**Buscar apoyos y
mejorar la
comunicación:**
con profesores
hablar de tus
inquietudes y
resolver dudas,
con tu familia, con
compañeros/ as...





Depresión: exceso de pasado

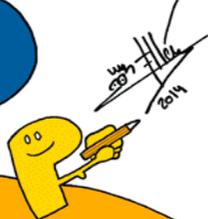


Estrés: exceso de presente



Ansiedad: exceso de futuro

¡ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES!!



SI SUSPENDES TU PRÓXIMO EXAMEN..
¿QUÉ ES LO PEOR QUE TE PUEDE PASAR?



SI CONTESTAS

SI CONTESTAS



INO ES LO QUE DESEO, PERO NO SERÍA TAN TERRIBLE!



¡SERÍA TERRIBLE!

¡TIENES UN PROBLEMA!

PREPÁRATE CON TIEMPO PARA EL EXAMEN, APRENDE ALGUNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN Y, SOBRE TODO, NO LE TENGAS MIEDO.
VISITA LA WEB DE PSICOLOGÍA:



CONCLUSIONES

Y sobre todo:
preocúpate
de los
estudios,
pero
también
**tómalo con
humor** que
no es el fin
del mundo.

