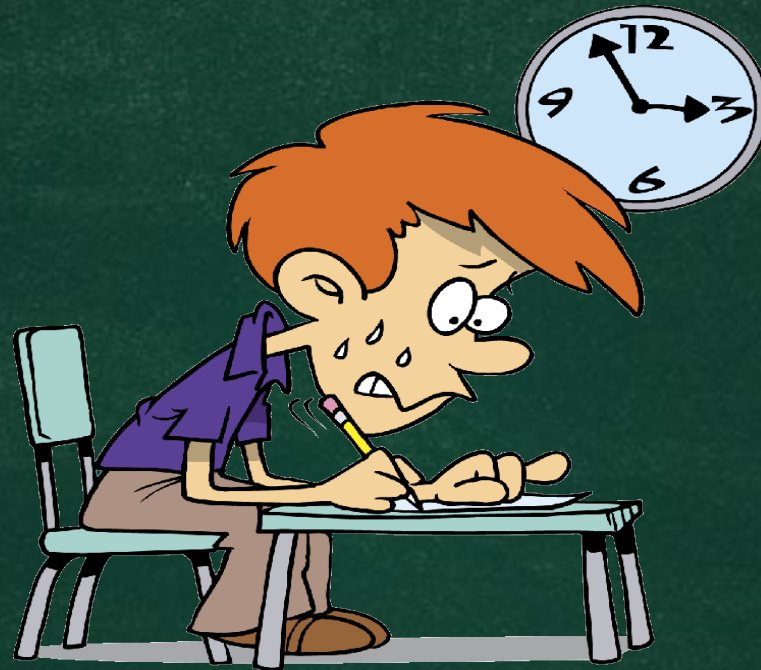


# ATENCIÓN: ¡EXAMEN!



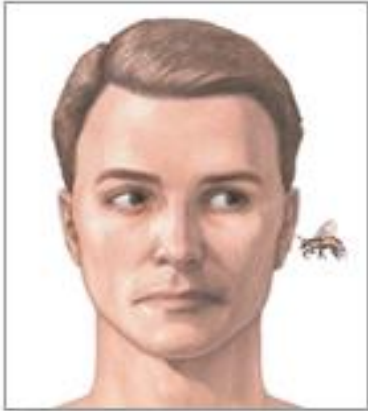
¡Qué nadie se ponga  
nervioso/a!

**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.**

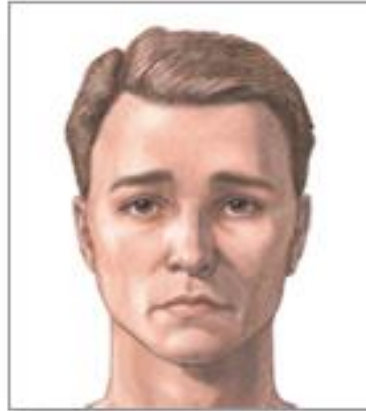
Puede ser:

- Anticipatoria: antes
- Situacional: durante





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

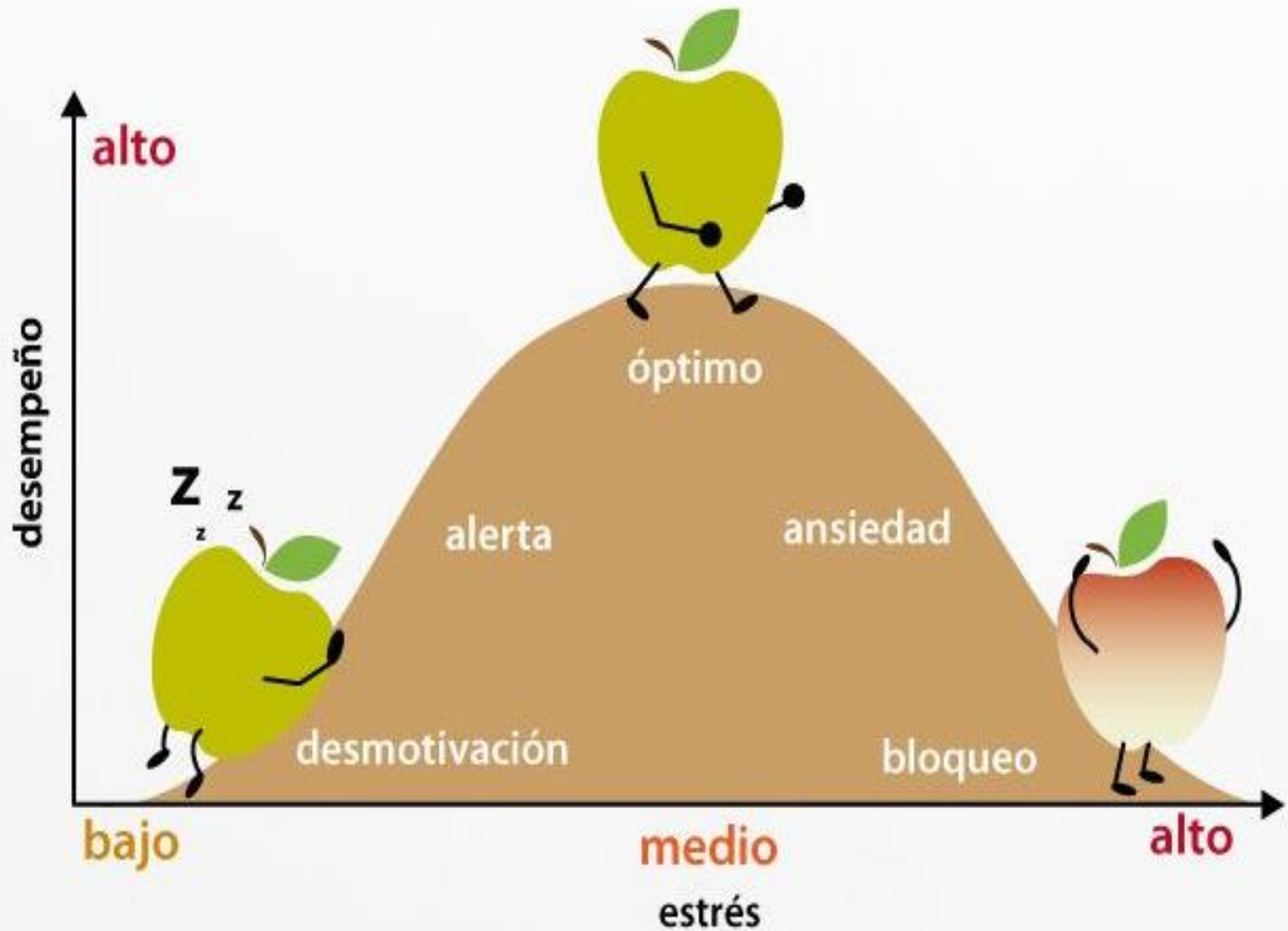


La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido



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

# 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

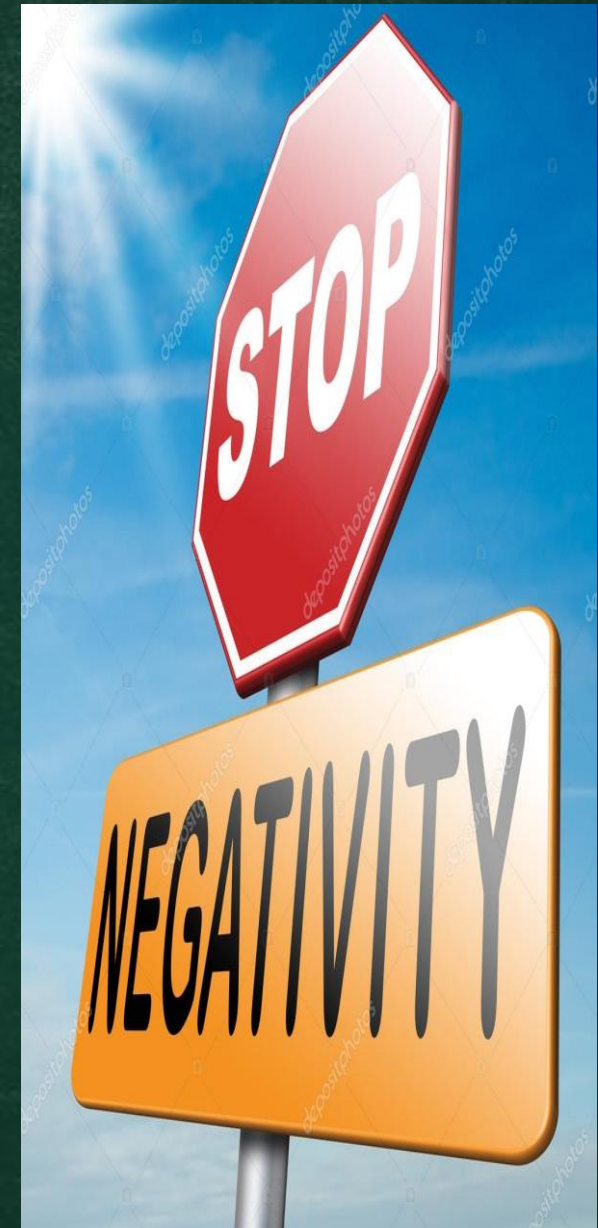
- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



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

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!!

EXAMEN FINAL  
CON TIEMPO DE 2 HORAS

**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

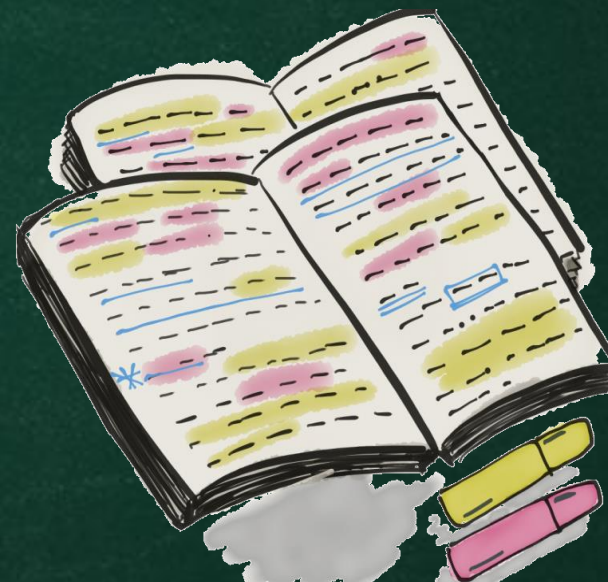
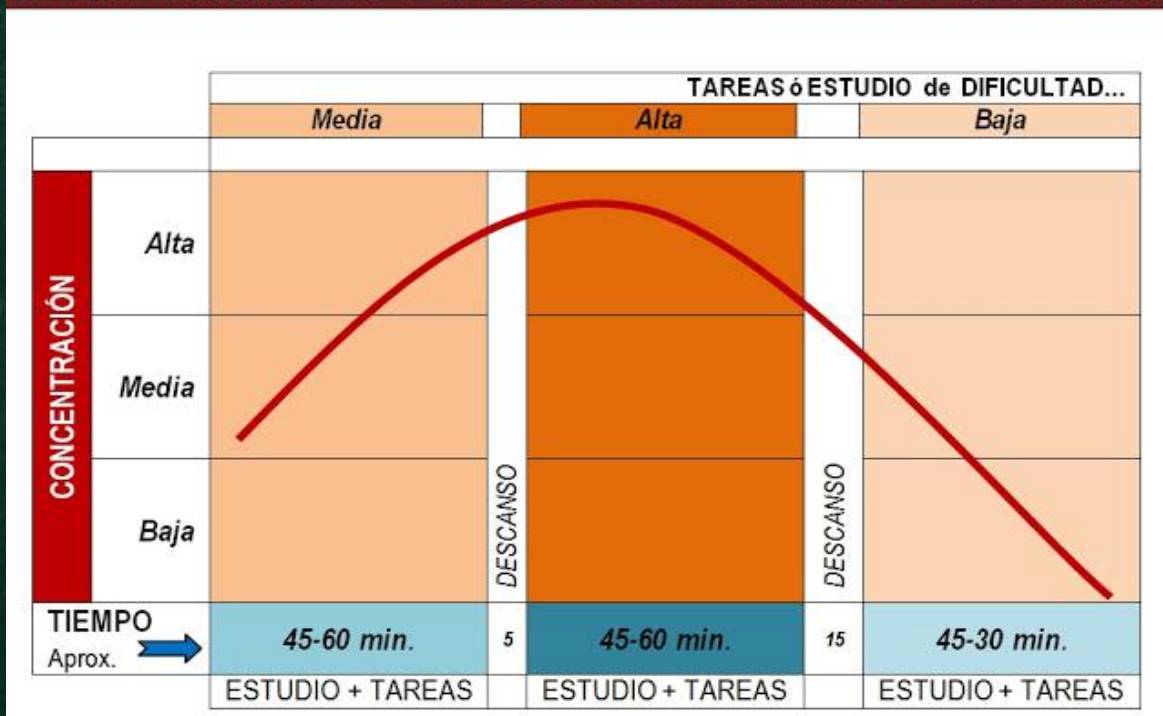


**Vive saludablemente:**  
cuida la postura, haz  
ejercicio todos los  
días, duerme más,  
come sano, hidrátate  
suficientemente, etc.

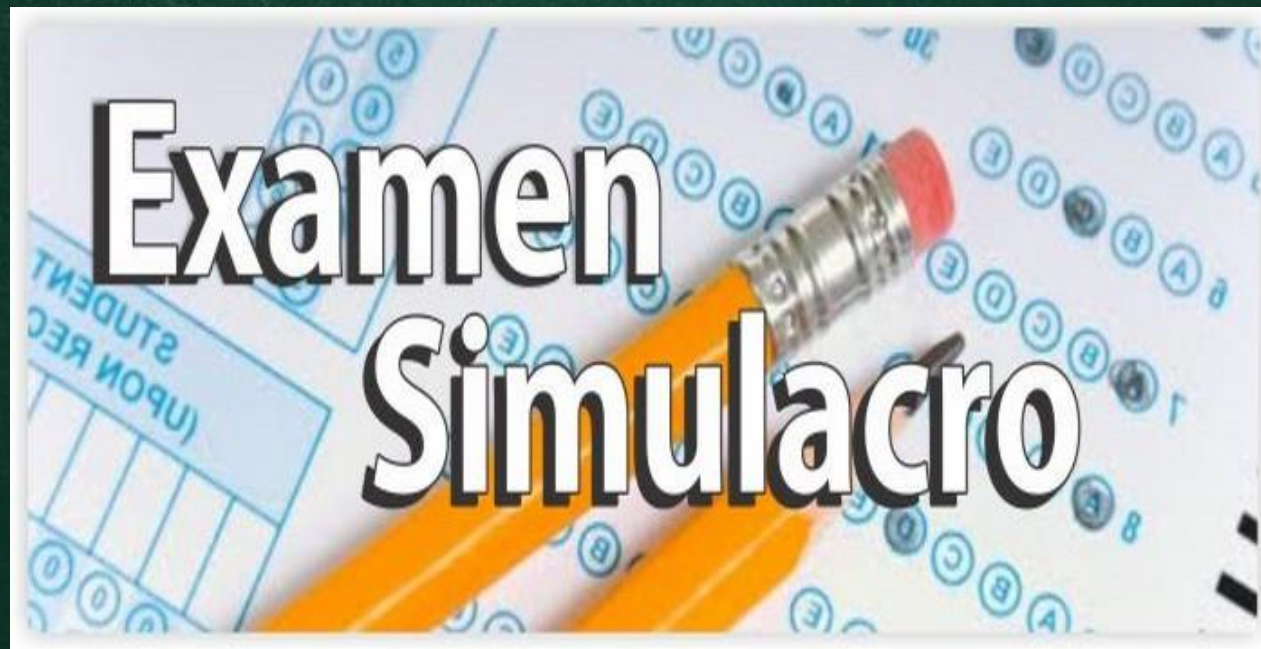


**Prepara bien el estudio:** planifica el tiempo, marca objetivos, no procrastines (dejar todo para el final, usa técnicas activas, respeta la curva del rendimiento, etc.

### 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	
	<b>Autoinstrucción</b> "Si empiezo con ganas, lo conseguiré"	<b>Autoinstrucción</b> ...	<b>Autoinstrucción</b> ...	<b>Autoinstrucción</b> "Puedo estar tranquilo, lo he preparado bien"	
<b>Relajación/ respiración</b> <a href="https://www.ivoox.com/relajacion-muscular-profunda-jacobson-audios-mp3_rf_312801_1.html">https://www.ivoox.com/relajacion-muscular-profunda-jacobson-audios-mp3_rf_312801_1.html</a>	<b>Relajación/ respiración</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA">https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA</a>	<b>Relajación/ respiración</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0">https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0</a>	<b>Relajación/ respiración</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM">https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM</a>		

**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 -



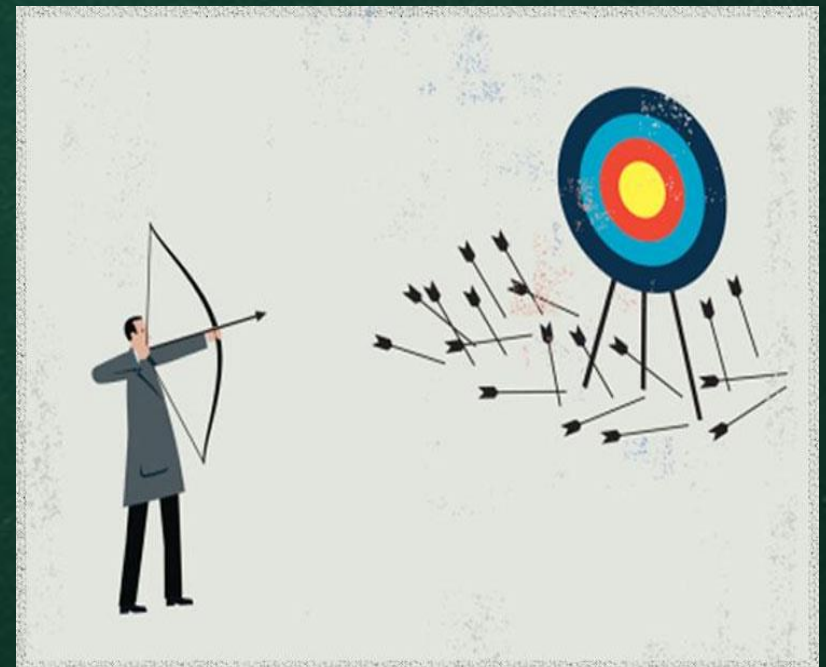
La clave del

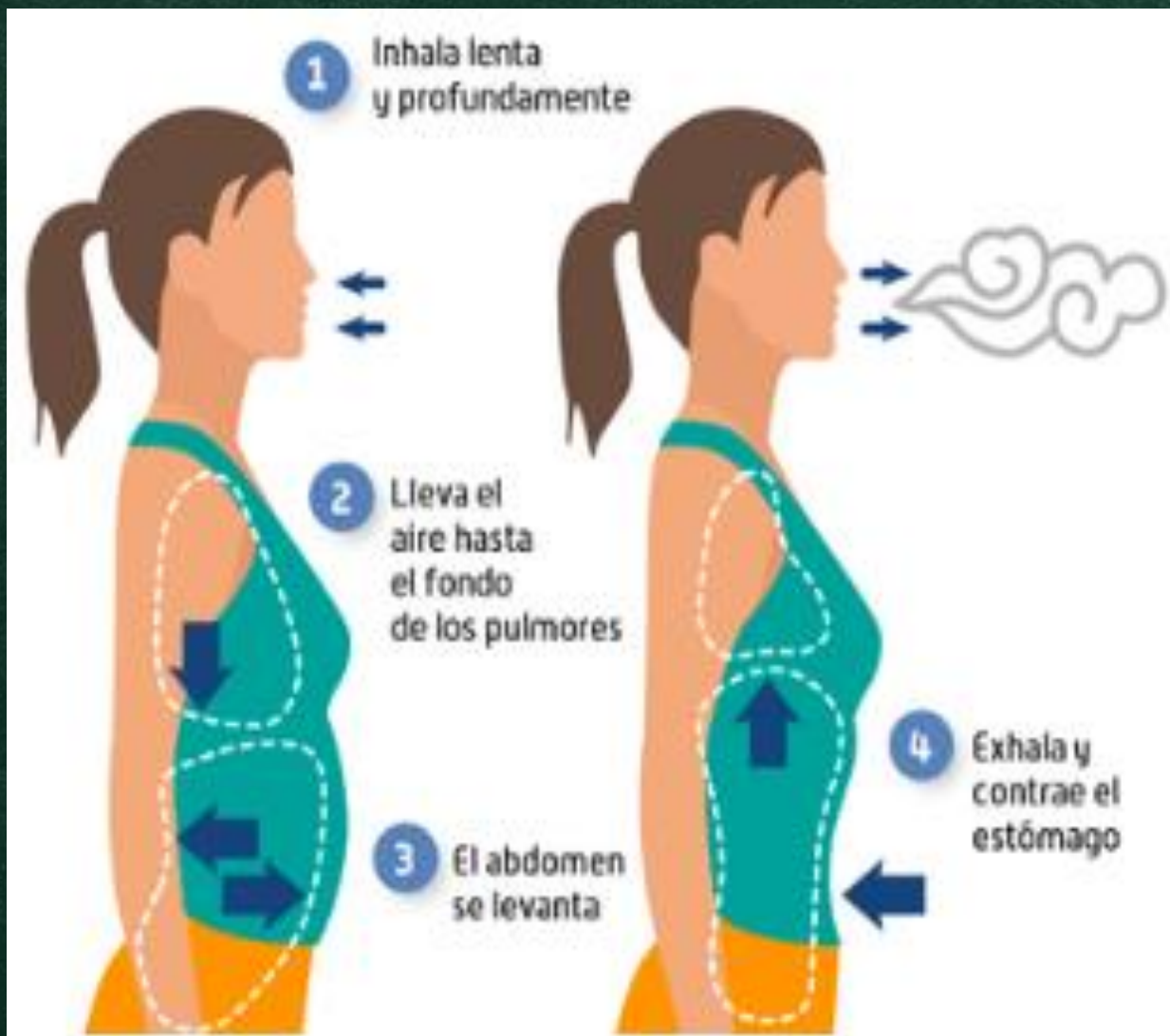
**ÉXITO**

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***

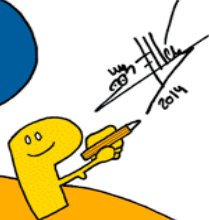


***Estrés: exceso de presente***



***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

NO 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.

