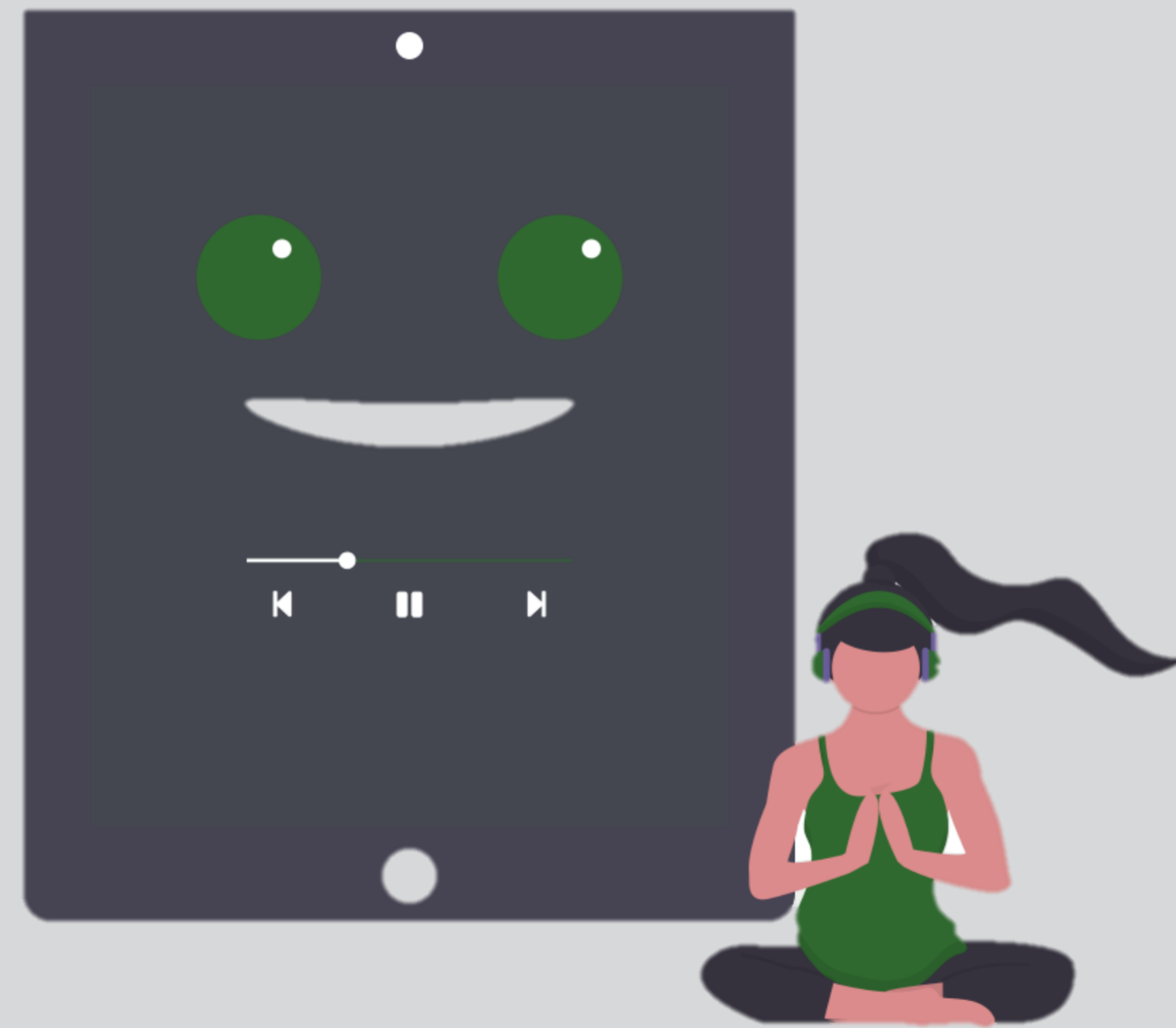


# Relajación ante los exámenes

*Servicio de Orientación.*



Universidad  
**Católica de  
Valencia**  
San Vicente Mártir



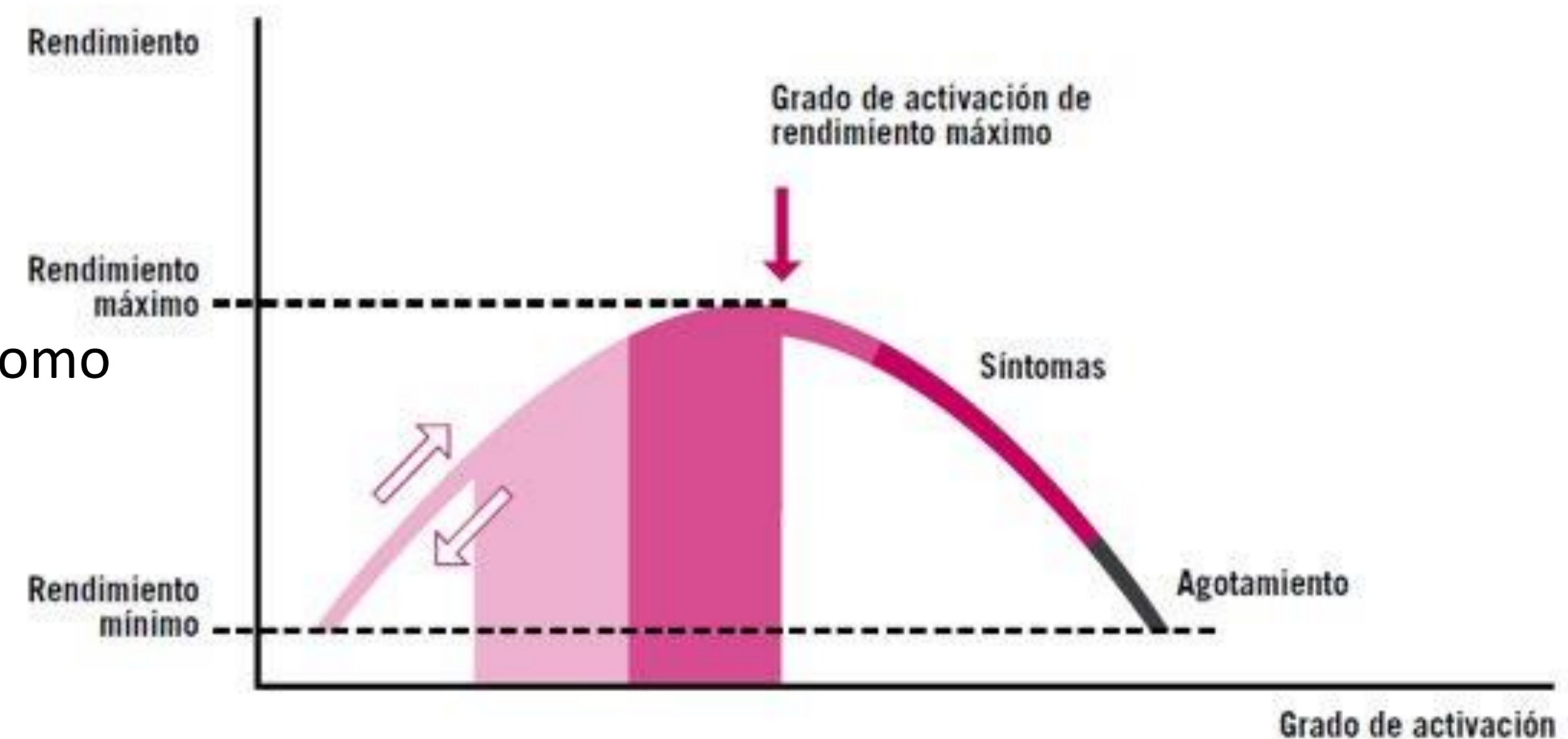
# ¿Son necesarios el estrés y la ansiedad ante los exámenes?

Nos sentimos estresados cuando nos cuesta adaptarnos a las demandas de las circunstancias.

El estrés nos favorece en la medida en que nos conduce a ejercitar y desarrollar nuestras competencias y recursos, pero, cuando es muy intenso o se prolonga demasiado, puede perjudicarnos.

Estar alerta, activados, en tensión, favorece nuestro rendimiento, hasta un punto máximo en el que la relación se invierte: si la ansiedad continúa aumentando nos volvemos ineficaces.

Así, la relación entre rendimiento y estrés se puede representar, como aparece en el siguiente gráfico, con la forma de una invertida:





# ¿Cómo gestionar entonces la ansiedad?

*A continuación veremos una serie de estrategias que te ayudarán a gestionarla:*





# ÍNDICE

***1. Hábitos de vida saludables***

***2. Planificación período de exámenes***

***3. Estrategias para controlar los nervios ante los exámenes***

✓ *Respiración diafragmática*

✓ *Técnica de modificación de pensamientos*

✓ *Técnica de relajación progresiva de Jacobson*



# 1. Hábitos de vida saludables

Es muy importante que revises y analices tus hábitos, estilos de vida relacionados con:

- El sueño
- La alimentación
- El deporte
- La Inteligencia emocional: gestión de emociones





# Alimentación

Nuestro cerebro representa un 2% de nuestra masa corporal pero absorbe hasta un 20 por ciento de las **propiedades energéticas** de los alimentos.

Los **hidratos de carbono**, en concreto la **glucosa**, son sus principales fuentes y si el aporte de hidratos es insuficiente, el cerebro opta por las proteínas o las grasas, las cuales no son muy recomendables que se utilicen de forma habitual.





## ¿En época de exámenes hay que comer más? ¿por qué?

Elevar el aporte de calorías no es lo más aconsejable, nos puede llevar a digestiones pesadas que entorpecerían nuestras horas de estudio.

Pero sí debemos cuidar la ingesta de determinados nutrientes como los que aparecen en la imagen (vitaminas grupo B,E, sales minerales, oligoelementos):



Relacionados con la **capacidad de concentración**, incluso, con el estado de ánimo.



## Batidos para fomentar la concentración y la memoria

- 1. Manzana, zanahoria, almendras y nueces.**
- 2. Fresas, avena y miel.**
- 3. Coco y plátano.**
- 4. Arándanos, fruta y semillas de chía.**



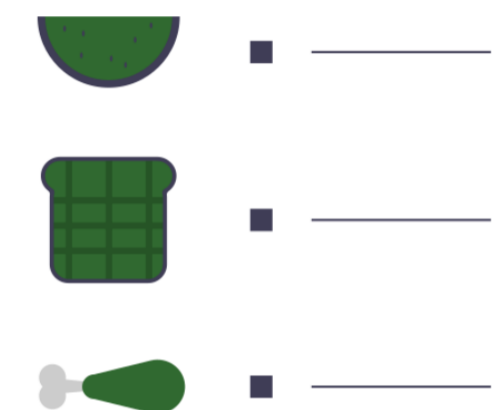




## Pautas de alimentación

Para conseguir un pleno rendimiento académico basta con seguir unas sencillas pautas de alimentación:

- Realizar un **desayuno completo**, para afrontar el día con energía y evitar falta de glucosa, lo cual repercute directamente en la concentración, en el rendimiento y en la memoria.
- Las comidas principales no sustituirlas habitualmente por la comida de preparación rápida; lo mejor, **dieta mediterránea**.
- Sustituir bebidas azucaradas, con o sin gas, por **zumos naturales o infusiones**.
- Distribuir la dieta en **5 ó 6 comidas**, porque el continuo desgaste de energía hace que podamos tener sensación de hambre o vacío, lo que nos impide una concentración adecuada. Por tanto, tomar sándwich, frutos secos, batidos, yogures o frutas en ese tiempo de kit-kat y evitar bollería industrial, golosinas, snacks, etc.
- **Evitar** el consumo excesivo de **café o bebidas con cafeína**, que nos ayudan a mantenernos despiertos, pero difícilmente a concentrarnos o memorizar como deberíamos y que además provocan nerviosismo y dificultan el descanso.
- Un poco de **chocolate** todos los días es un buen aporte energético. Además según unos estudios realizados por la Universidad de Bradford, comer chocolate durante la época de exámenes ayuda a reducir el nivel de estrés.





## Hidratación

→ Una hidratación insuficiente puede deteriorar la **función cognitiva**, con cambios en **el estado de ánimo** y modestas reducciones de la concentración, el estado de alerta y la memoria a corto plazo.

En el cerebro, el agua constituye hasta un 85%, por lo que es especialmente sensible a pequeños **desequilibrios hídricos**.

**Mantén un nivel constante de hidratación:**

Bebe agua (entre 2 y 2,5 litros al día), en **intervalos regulares**, (unos 330 ml) aproximadamente como mínimo, **cada 2 horas**.

**¡Hidrata tu cerebro de forma natural!**





# Deporte

El deporte nos puede traer una serie de beneficios como podemos observar en la imagen, es importante que:

- 1. Elijas tu deporte y te marques un objetivo**
- 2. Empieces poco a poco y registres tu progreso**





# Sueño

Un sueño corto o de mala calidad puede llevar a sufrir un intenso malestar general durante todo el día. Si se prolonga durante varios días esto nos producirá una disminución en el rendimiento físico e intelectual, que afectará a la **memoria, razonamiento y atención.**

El insomnio en época de exámenes suele ser normal, por ello debemos crear rutinas:

1. **Hacer las mismas actividades antes de dormir para que vuestro cerebro lo asocie, ducha antes de dormir por ejemplo.**
2. **Acostarse y levantarse a la misma hora.**
3. **Reducir actividades activadoras y motivadoras dos horas antes de irse a la cama.**
4. **Realizar actividades relajantes (música tranquila, relajación...)**
5. **No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver TV, ordenador...)**
6. **Evitar exposición luz brillante.**





Además....

El cerebro mientras duermes continúa **recogiendo información** de manera constante.

Su gran plasticidad hace que acumule **datos** durante todo el día que son **procesados** al dormir.

La siesta es buena para el cerebro, cuando nos mantenemos despiertos durante todo el día (o sea, sin siesta) somos cada vez más sensibles a las emociones negativas. Frente a ello, las personas que duermen un rato al mediodía se muestran más receptivas a las positivas





Debemos tener mucho cuidado con la ingesta de **estimulantes** como el **café**, el **té** o las **bebidas energéticas (monster, redbull)**.

Nos producen efecto al poco tiempo de tomarlo pero conforme pasa el efecto nos sentiremos más cansados.

Además, estas sustancias no sustituyen al sueño, por lo tanto, si estamos cansados por falta de sueño y tomamos estimulantes estaremos más despiertos, pero eso no quiere decir que estemos en condiciones de rendir.

Lo mismo ocurre con los estimulantes que nos ayudan a pasar horas despierto. Una ingesta prolongada puede llevarnos al bloqueo durante el examen e incluso a caer rendidos antes de empezar a hacerlo.





## 2. Planificación del período de exámenes

Para reducir la ansiedad, es necesario que previamente realices una buena organización y gestión del tiempo (*puedes profundizar más en el material de este tema*)

Una forma de planificar vuestro estudio puede consistir en establecer qué objetivos os marcáis al final de la semana (domingo) y los distribuís entre los días de antes.

No olvidéis alternar estudio con repaso pues el cerebro necesita “refrescar” lo aprendido para afianzar los conocimientos.

<b>LUNES</b>	(Asignatura) → esquema y estudio T1 (Asignatura) → Trabajo: Paso 1 y empezar paso 2
<b>MARTES</b>	(Asignatura) → repaso T1 y esquema + estudio ½ T2 (Asignatura) → trabajo: terminar paso 2
<b>MIÉRCOLES</b>	(Asignatura) → esquema + estudio ½ T2 (el que falta) (Asignatura) → trabajo: paso 3 (Asignatura) → ver clase de hoy
<b>JUEVES</b>	Etc
<b>VIERNES</b>	Etc
<b>SÁBADO</b>	
<b>DOMINGO</b>	



# ¿Cómo optimizar el tiempo en una sesión de estudio?

Descansos (Cada 45-60 min, 5-10 min)

Alternar asignaturas

Combinar estudio con trabajos más prácticos

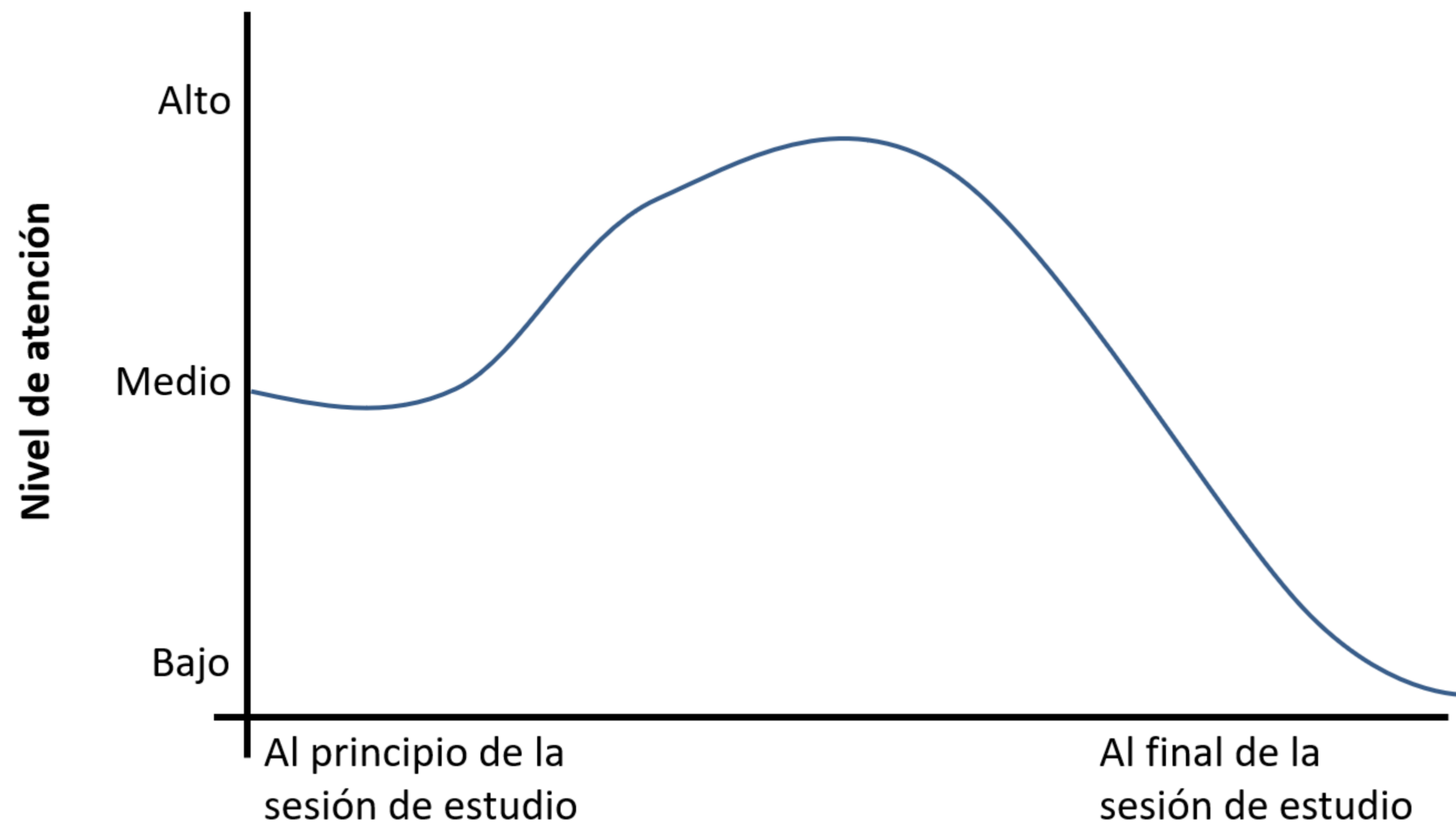
En las primeras horas asignaturas más "pesadas" y viceversa

Crear rutinas





# Curva de la atención





# *El día antes del examen*

- 1. Realizar alguna actividad que contribuya a relajar el ánimo** (escuchar música, ver la tv, salir con los amigos o familiares, etc.)
- 2. Evita pensar** excesivamente en el examen.
- 3. Repasar** lo que ya sabemos. Ponte a prueba.





# *Justo antes del examen*

1. Ve con **tiempo suficiente** al examen.
2. Durante al menos un rato **relájate**, escucha música, la radio, etc. (en el metro, en el bus...)
3. **Evita repasar justo antes** del examen.
4. Evita a los **compañeros “nerviosos”**.
5. **Evita hablar del examen**, de los contenidos que entran en el mismo, justo antes de realizarlo.
6. Evita mirar los apuntes o **materiales de otros compañeros**.
7. Practica la **relajación física y la mental**
8. **Lee despacio** y atentamente las preguntas antes de contestar.
9. Ve controlando el **tiempo**.
10. Una vez terminado, **repásalo** y revísalo hasta agotar el tiempo disponible.





## *Después del examen*

**1. Si te ha salido bien, ¡perfecto!** : Date un premio, disfruta, haz una pequeña siesta, relájate y recarga las pilas para el próximo examen.

**2. Si no te ha salido bien,** no te culpes ni te machaques mucho por los errores que hayas podido tener. Intenta ver cómo puedes mejorarlos para un futuro. Importante **ANALIZAR**.





# 3. Estrategias para controlar los nervios.

1. *Respiración diafragmática.*
2. *Pensamientos positivos: reestructuración cognitiva y parada de pensamiento.*
3. *Técnica de relajación muscular de Jacobson.*

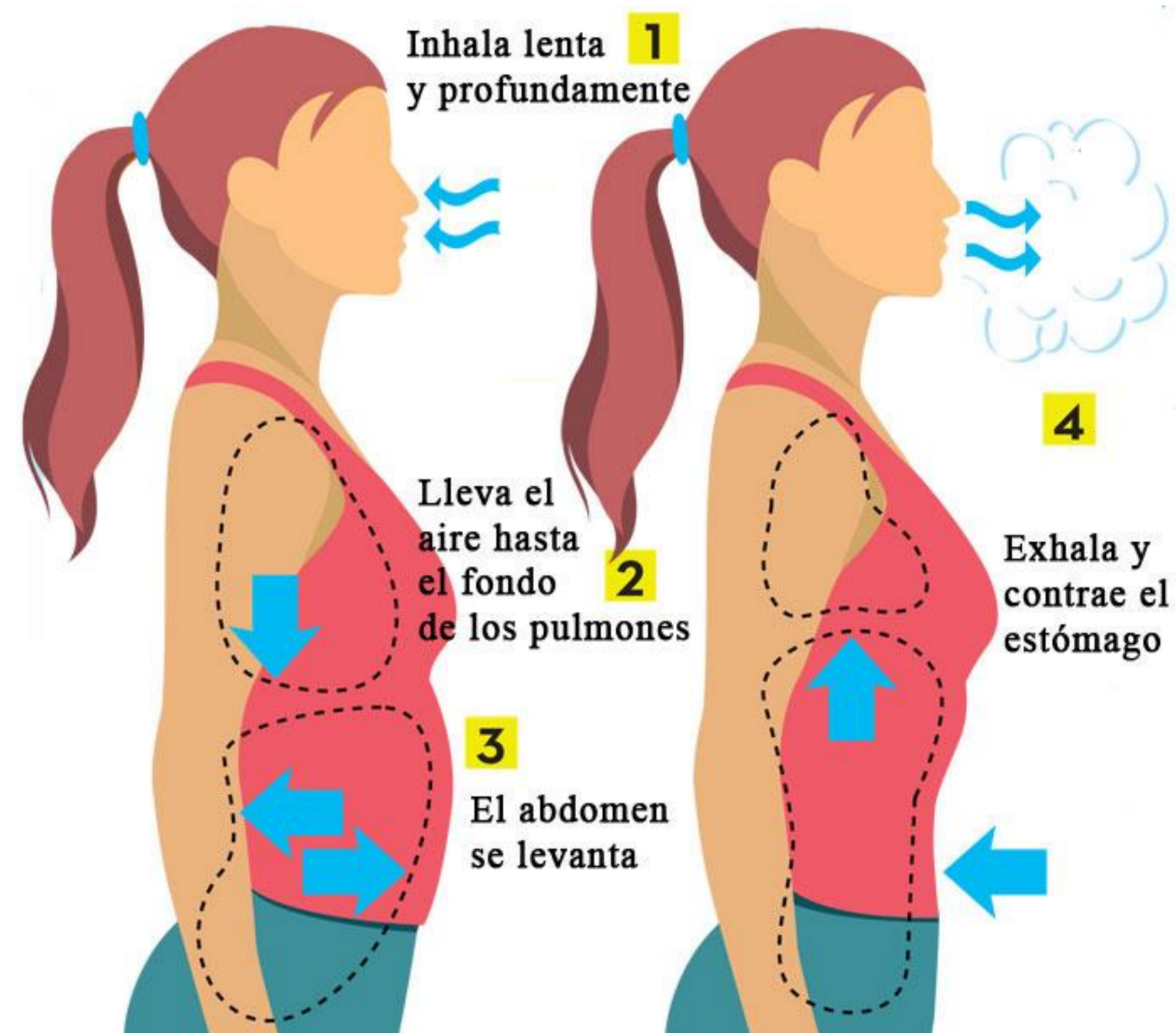




# 1. Respiración diafragmática

La respiración diafragmática ayuda a relajarnos a nivel físico, lo que favorece una reducción de la ansiedad basal que estemos teniendo en ese momento concreto.

Unos pocos minutos respirando de forma diafragmática y lenta suelen ser suficientes para que notemos los efectos de esta relajación.





## *2. Pensamientos positivo: reestructuración cognitiva y parada de pensamiento.*

La causa de la ansiedad ante los exámenes, es en gran medida un sistema inadecuado de pensamientos, por tanto debemos cambiar estos pensamientos. Una vez detectados hemos de modificarlos. Pero claro, no podemos convertir un pensamiento negativo en uno positivo así porque sí. A veces es muy difícil. Por eso, después de detectar nuestros pensamientos desadaptativos hemos de ponerlos a prueba, objetivarlos, para descubrir cuanto tienen de verdaderos y reales.

A continuación veremos como hacerlo a través de **2 técnicas:**



Estos dos desenlaces tan distintos son consecuencia de nuestros pensamientos.

Nuestros pensamientos influyen en como nos sentimos y esto a su vez influye en nuestras acciones y conductas.

- ***Pensamientos positivos → sentimientos positivos → conductas y acciones positivas***
- ***Pensamientos negativos → sentimientos negativos → conductas y acciones negativas***

Podemos tener pensamientos negativos que nos hagan sentirnos más nerviosos (sentimiento negativo) y cuando nos sentimos así, es más posible que nos bloqueemos (conducta negativa)







Estos son algunos de los pensamientos que nos provocan ansiedad ante los exámenes:

- ✓ ***VOY A SUSPENDER***
- ✓ ***SEGURO QUE ME BLOQUEO***
- ✓ ***¿Y SI NO SE ME ALGUNA PREGUNTA?***
- ✓ ***¿Y SI ES MUY DIFÍCIL EL EXAMEN?***

Los pensamientos negativos empiezan como argumento dentro de tu cabeza – tu yo racional VS tu yo ansioso. Sientes como que estás en una batalla, y debes salir con algunas razones para que tu yo racional, salga victorioso.





# 1º Práctica Reestructuración cognitiva

- 1. ¿Existe alguna razón para creer que no tiene por qué ocurrir ese pensamiento? ¿Cuál (cuáles)?** Normalmente los pensamientos y creencias que subyacen a un miedo suele ser desadaptativos, estar distorsionados y no ser reales. Con esta pregunta se pretende que objetives tu pensamiento y le des un valor objetivo, huyendo así de la subjetividad negativa.
- 2. ¿Qué podría hacer si ese pensamiento me ocurre?** Cuando estas nervioso es difícil llevar a cabo un plan de acción que dé respuesta y solucione una determinada situación. Con esta pregunta puedes reflexionar sobre qué puede hacer cuando estes nervioso, con el fin de reducir tu ansiedad.
- 3. ¿Qué cosas positivas podrían ocurrirme?** Normalmente, cuando una persona está bajo el control de la ansiedad se tienden a magnificar los pensamientos negativos y a focalizar demasiado en ellos, sin tener en cuenta lo positivo que podría ocurrir, y la realidad objetiva. Con esta pregunta se pretende que reflexiones sobre los aspectos positivos de la situación ansiógena, lo cual les ayude a reducir su ansiedad.



## Ejemplo

Voy a suspender...

- **¿Existe alguna razón para creer que no tiene por qué ocurrir ese pensamiento?**  
**¿Cuál (cuáles)?**
  - ✓ Me lo he preparado durante varias semanas
  - ✓ Ayer en casa me lo sabía
  - ✓ Prácticamente lo domino todo
- **¿Qué cosas positivas podrían ocurrirme?**  
Dado que he estudiado podría aprobar el examen incluso con nota
- **Pensamiento alternativo y racional**

“A ver, podría suspender, pero lo normal es que apruebe, ya que me lo he preparado durante varias semanas, ayer en casa me lo sabía y prácticamente lo domino todo. Incluso podría sacar una buena nota”



## 2º Práctica Parada de pensamiento



Para empezar a controlar los pensamientos negativos, es necesario interrumpir la secuencia Desencadenante-Pensamiento-Ansiedad. La Parada de Pensamiento suministrar una herramienta para alterar el proceso. Este proceso no es automático. Tú tomas la decisión de continuar o no, pensando negativamente.

Imagina una escena en la que rechazas el primer pensamiento, visualiza una señalización de Stop, incluso puedes verbalizar “Stop-basta” Prepara otra imagen para pensar en otra cosa en lugar de los pensamientos.

**1.Reconocer el primer pensamiento.**

**2.Palabras como STOP! BASTA!**

**3.Cambiar de actividad:  
pensamiento positivo.**



## 3. *Relajación muscular progresiva de Jacobson*



Cuando estamos nerviosos y ansiosos, bajo el poder del sistema nervioso simpático, los síntomas físicos que tenemos pueden abarcar tensión muscular.

Con la relajación muscular progresiva de Jakobsen, que pretende conseguir la relajación a partir de la **tensión y distensión muscular**.

Para saber cómo realizar la técnica comprueba el **ANEXO**.



Universidad  
**Católica de**  
**Valencia**  
San Vicente Mártir