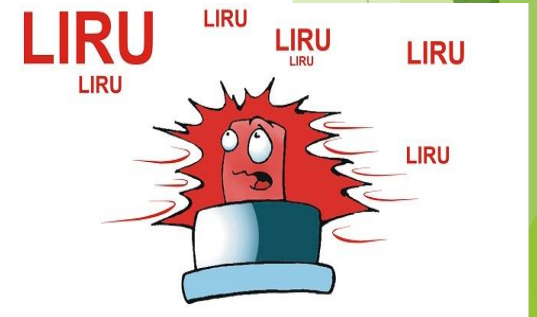


MANEJO DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



INTRODUCCIÓN



Si la ansiedad está controlada por la persona es positiva, ya que la activa para que sus capacidades físicas y psicológicas se potencien y pueda obtener un mayor rendimiento en los exámenes.

Desgraciadamente, este tipo de ansiedad no siempre es controlada, llevando a los alumnos a disminuir su rendimiento en los exámenes y sufrir bloqueos. Según los estudios realizados, entre el 15% y el 25% de las personas que estudian en España presentan niveles muy elevados de ansiedad.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Respuesta emocional que surge ante la presencia de una persona, objeto o situación que supone algún tipo de amenaza para nosotros.

- Es personal
- Es variable

FUNCIÓN Y TIPOS DE ANSIEDAD

- Positiva:
Nos permite reaccionar rápidamente ante una situación de peligro. Función protectora, adaptativa. Disminuye cuando cesa la amenaza.
- Negativa:
Es desproporcionada al estímulo amenazante y no disminuye al desaparecer el estímulo. Impide hacer una vida normal.

ANSIEDAD = DISMINUCIÓN DEL RENDIMIENTO

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

- 1- Malestar físico (taquicardias, dificultad al respirar, mareos, deseos de orinar, diarrea, exceso de sudoración, etc....)
- 2- Dificultades al hablar o tartamudeo
- 3- Insomnio
- 4- Irritabilidad, agresividad, susceptibilidad, mal humor
- 5- Apatía
- 6- Nerviosismo
- 7- Aparición de pensamientos negativos
- 8- Preocupación por las consecuencias negativas del suspenso



SÍNTOMAS

FÍSICOS

- Taquicardias o palpitaciones. Dificultad para respirar
- Mareos. Náuseas
- Micciones y/o diarreas

MOTORES-CONDUCTUALES

- Temblor de voz
- Repeticiones léxicas
- Tics o movimientos involuntarios de los músculos
- Tiritonas o tembleque

COGNITIVOS

- Preocupación excesiva. Pensamientos negativos
- Dificultades de atención, concentración y memoria

SOCIALES

- Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder,....

ANTES DEL
EXAMEN

DURANTE
EL
EXAMEN

DESPUÉS
DEL
EXAMEN

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

NO SÉ
NADA

BAJADA DE
RENDIMIENTO

ABANDONO
DEL
EXAMEN


TENÍA QUE
HABER
ESTUDIADO
MÁS


MALESTAR
FÍSICO



MODELO EXPLICATIVO DE LA ANSIEDAD

- El problema de la ansiedad, si no se soluciona a tiempo, genera más ansiedad.

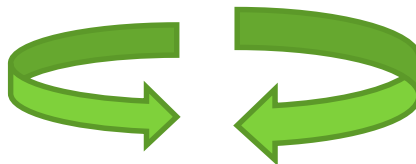
- **¿Qué hago ante la ansiedad?**

- Si decido no presentarme al examen- huida  **Aumenta la ansiedad** porque siento que he fracasado y tendré que volver a enfrentarme al examen tarde o temprano.

- Si decido hacer el examen en un fuerte estado de ansiedad  incidirá en la tarea, con consecuencias como miedo al fracaso, reducción de la autoestima...

 Aumento de la desmotivación, aumento de las consecuencias personales y sociales negativas  **Aumento de la ansiedad**

CONDUCTA INCORRECTA

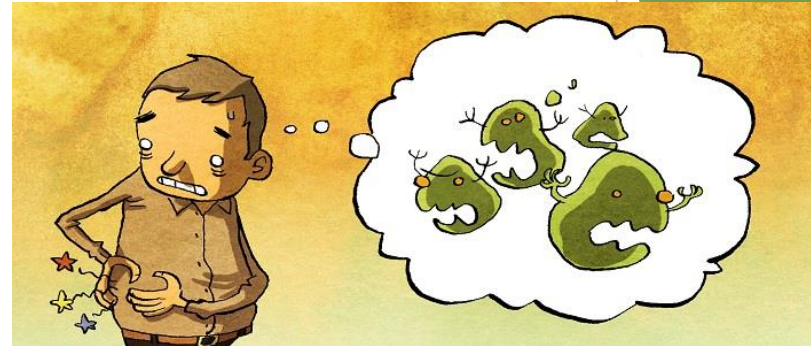


ANSIEDAD

COMO LIBRARNOS DE LA ANSIEDAD CUANDO TENEMOS EXÁMENES

1. Técnicas de motivación

2. Técnicas de estudio



3. Técnicas de relajación de Jacobson

4. Respiración abdominal

5. Técnicas de parada de pensamientos negativos

6. Transformación de pensamientos negativos en neutros

TECNICAS DE MOTIVACIÓN

¿POR QUÉ ESTUDIAMOS?

1º- Conocer nuestra motivación, nuestros motivos para estudiar

- **Motivación extrínseca:** los motivos que llevan a una persona a realizar determinado trabajo o actividad están situados fuera de la misma, es decir, que están sujetos a contingencias o factores externos. En esta clase de motivación los incentivos o refuerzos, tanto positivos como negativos, son externos y se encuentran fuera del control de la persona
- **Motivación intrínseca:** conjunto de sensaciones positivas asociadas al hecho de realizar bien una actividad o un trabajo, la motivación causada por el deseo de obtener determinados resultados. está dirigida por las necesidades y deseos internos de exploración, experimentación, curiosidad

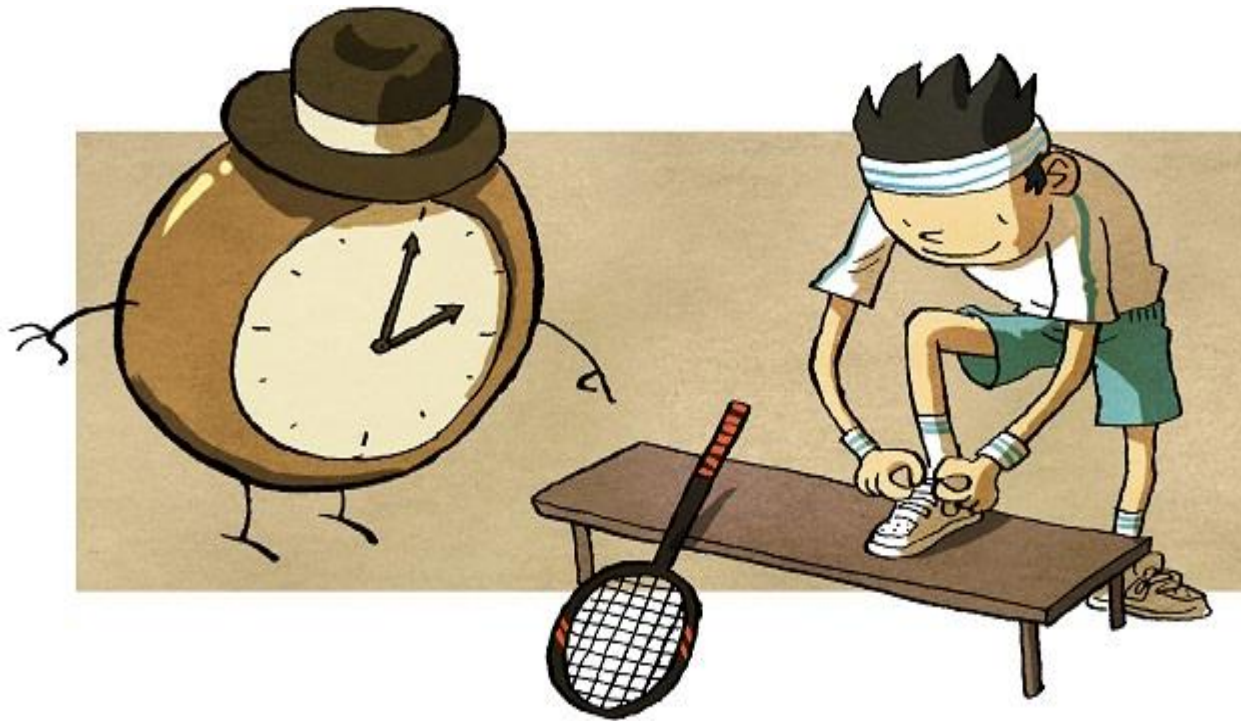
2º- Plantearnos nuestros objetivos

- A corto, medio y largo plazo
- Tienen que ser reales y personales

3º- Convencernos de que **SÍ** queremos y **SÍ** debemos estudiar

CONSTANCIA + ESFUERZO = ÉXITO

¿COMO CONTROLO MI ANSIEDAD?



TÉCNICAS DE ESTUDIO

Cada maestrillo tiene su librillo pero...

Pautas esenciales que facilitarán nuestra tarea:

- **Agenda -- Tranquilidad**

(Anotar todo, los trabajos, el estudio y los repasos, en función del volumen y dificultad de las materias. Distribuir bien el tiempo. Seguirla fielmente para no acumular, NO DEJAR EL ESTUDIO PARA ÚLTIMA HORA).

- **Adaptación del lugar de estudio**

(Que favorezca la concentración y la tarea. Organizado. Silencioso. Luz)

- **Hábitos saludables**

(Sueño, deporte, alimentación)

- **Proceso de Estudio**

- Diario. A la misma hora-hábito.
- Cada 50 minutos de estudio, 10 de descanso pero **NUNCA TAREAS PROHIBIDAS** (la televisión, ordenador, teléfono) **PORQUE** no podemos perder la concentración.
- Repaso diario de las materias con más carga teórica o memorística
 - Comenzar por la asignatura más difícil o que menos nos guste.
 - Fases en el estudio:
 1. Lectura rápida
 2. Lectura comprensiva
 3. Subrayado
 4. Esquema o pequeño resumen
 5. Memorización

RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

Hacer trabajar el diafragma de una forma diferente para lograr una respiración más completa.

- 1º- sentarnos de forma relajada o tumbarnos
- 2º- colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen
- 3º- Intentar respirar **SOLO** con el pecho, (notar que la mano del pecho se mueve) realizando inspiraciones y expiraciones lentas y amplias.
- 4º- Hacer lo mismo pero ahora con el estómago. Debemos notar que cuando cogemos aire la tripa se hincha y cuando lo soltamos se encoge.
- HACER ESTOS EJERCICIOS TODAS LAS NOCHES ANTES DE DORMIR (prevenir, ensayo, hábito).
- Podemos hacerlo **antes de un examen o incluso haciéndolo** si notamos que la ansiedad va en aumento.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS (1)

PENSAMIENTO NEGATIVO – PENSAMIENTO AUTOMÁTICO

Pensamiento automáticos:

- No plantean ningún esfuerzo para nuestro cerebro
- Surge automáticamente
- Van ligados a una emoción
- Surgen de experiencias que ya hemos tenido en el pasado
- Nos hacen daño
- Según su intensidad, pueden provocar ansiedad

PENSAMIENTOS NEGATIVOS (2)

- Son inevitables. Automáticos
- Pueden tener un factor de “protección” ante un hecho futuro, porque podemos pensar antes de que ocurra un hecho qué haríamos y podemos buscar soluciones antes de que estemos inmersos en el problema.
- **Pero La mayoría de las ocasiones sirven para agobiarnos.**
- Tenemos que aprender a pararlos y obligar a nuestra mente a salir de la espiral en la que se ha metido.
- Vamos a obligar a nuestra mente a salir de la espiral de pensamientos negativos.
- Técnica aplicable a cualquier aspecto de la vida.

PARADA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- **PROCESO**

A) Escribir en una hoja 25 características de un cuadro o foto que tengamos en casa y que nos guste.

B) Estudiar todas las características de memoria hasta que podamos escribirlas en un papel (da igual el orden).

C) Buscar algún objeto que siempre vaya con nosotros y que nos sirva de “apego”.

Y ahora Viene la técnica. Cuando tengamos los primeros pensamientos negativos.....

1º- Comenzamos a realizar respiraciones abdominales

2º- Agarramos el objeto que hemos elegido.

3º- Recordamos las 25 características de nuestro cuadro o foto

TRANSFORMACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN NEUTROS.

EJERCICIO (1)

A	B	C	D	E
Nº de pensamiento	Pensamiento Negativo	Puntuación del 1-5	Razonamiento para anular el pensamiento negativo (objetivación. YO LO CONTROLO)	Nueva puntuación (1-5)
1º	Es domingo-noche y no puedo dormir, mañana tengo un examen y no he repasado	4	Si no, mañana estaré más cansado y no rendiré en el examen Puedo levantarme una hora antes para repasar	2
2º	Si suspendo esta asignatura, puede que empiece a suspender las demás.	5	Eso es una tontería, va a depender del tiempo y esfuerzo que le dedique	3
3º				

TRANSFORMACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN NEUTROS. EJERCICIO (2)

A: Nº de pensamientos negativos

B: Describir brevemente el pensamiento negativo

C: Puntuar la intensidad del pensamiento, 1 sería poco negativo, y 5 muy negativo.

D: Escribir un **razonamiento** con el que podamos anular ese pensamiento. Intentar ver las cosas de una manera lo más **real y objetiva** posible.

E: Volver a puntuar el pensamiento una vez que lo hemos razonado de forma objetiva.

Hacer esta técnica todas las noches hasta que notemos que nuestro malestar corporal va disminuyendo y que las ideas negativas son cada vez más débiles.

COMO USAR ESTAS TÉCNICAS

- 1º. Empezaremos realizando las técnicas de parada de pensamiento negativo dos veces al día hasta que las controlemos y una vez cada tres días cuando ya las dominemos.
- 2º. Seguiremos con la transformación de pensamientos negativos en neutros.
- 3º. Técnicas de relajación de Jacobson
- 4º. Respiraciones abdominales y pectorales haciendo 5 series de 6 respiraciones pectorales y 5 series de 6 abdominales. Hay que intercalar una respiración abdominal y otra pectoral.

CÓMO PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN ESTAS SESIONES. NECESITAS...

MOTIVACIÓN+CONSTANCIA+ESFUERZO

- 1º.** Revisa tu método de estudio.
- 2º.** Practica-entrénate en las técnicas de relajación y respiración aunque no tengas síntomas, algún día las necesitarás.
- 3º.** Practica la parada de pensamiento.
- 4º.** Practica la transformación de pensamientos negativos en neutros.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN DE JACOBSON (1)

Objetivo: Consiste en tensar los músculos uno tras otro y relajarlos después.

*Observando la clara diferencia entre **tensión** y **relajación**.*

Al contraer los músculos tenemos que notar cómo éstos se endurecen, mientras que al relajarlos notaremos que desaparece la tensión. Tenemos que imaginarnos que nuestros músculos son como un acordeón que se contrae al máximo y luego se relaja hasta volver a recuperar su posición original.

1º. Colocarnos en posición de relajación: sentados con los brazos relajados y cerca de las rodillas. También tumbados en la cama.

2º. Poco a poco vamos poniendo en tensión la parte del cuerpo seleccionada, contando despacio del 1-8. Una vez que ya no podemos seguir contrayéndola, empezamos a relajar poco a poco nuestros músculos, contando de 8-1 hasta volver a la posición original.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN DE JACOBSON (2)

Seguir este orden

Número de orden	Parte del cuerpo	Número de orden	Parte del cuerpo
1	Frente	9	Pecho
2	Cejas	10	Estómago
3	Ojos	11	Glúteos
4	Nariz	12	Pubis
5	Labios	13	Brazo derecho
6	Lengua	14	Brazo izquierdo
7	Cuello	15	Pierna derecha
8	Espalda	16	Pierna izquierda

DURANTE EL EXAMEN

- Leer todas las preguntas, así nos haremos una idea de cuánto tiempo debemos emplear en contestar cada una y en cuál podemos detenernos más.
- Preguntar si tenemos dudas o si no comprendemos alguna pregunta.
- Comenzar por las preguntas que dominamos. Esto reforzará nuestra confianza y nuestra ansiedad disminuirá. También nuestro cerebro irá trabajando el resto de preguntas.
- Intentar controlar el tiempo en todo momento, debemos ser conscientes de cuánto tiempo nos queda.
- Exponer cada idea en un párrafo y subrayar conceptos. Se valora exposición clara, concisa y los conceptos estructurados y organizados.
- Dejar tiempo para repasar (10'), faltas de ortografía, posibles fallos
- Si nos quedamos en blanco, escribir en otro folio cualquier cosa, palabras que empiecen por... para desviar nuestra atención y así desbloquearnos y volver a recordar lo que hemos estudiado.

DESPUÉS DEL EXAMEN

- ¡iiiiiiiA... CELEBRARLO!!!!!!!



BIBLIOGRAFÍA

- “Como enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones”
Fernando Miralles y M^a del Carmen Sanz Segura
Ed. Pirámide . 2011
- “Ansiedad ante los exámenes”
Hernández, J.M y otros (1994) Ed. Promolibro
- “Técnicas de estudio: el aprendizaje activo y positivo”
Ballenato, G. (2006) . Madrid Ed. Pirámide