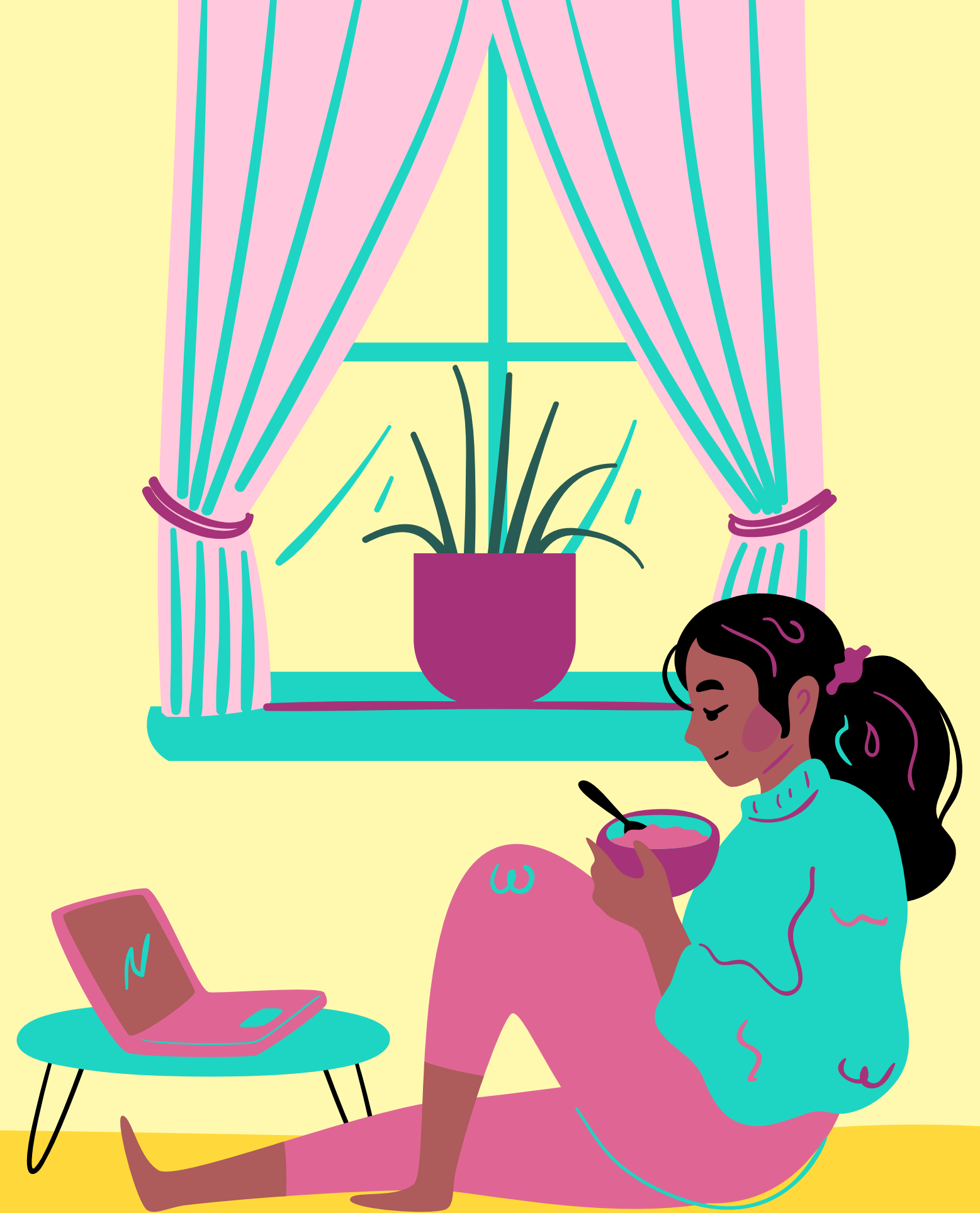


MANEJA LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS, PREPÁRATE PARA EL ÉXITO

BIENESTAR ESTUDIANTIL

"Cuando cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras también cambian."



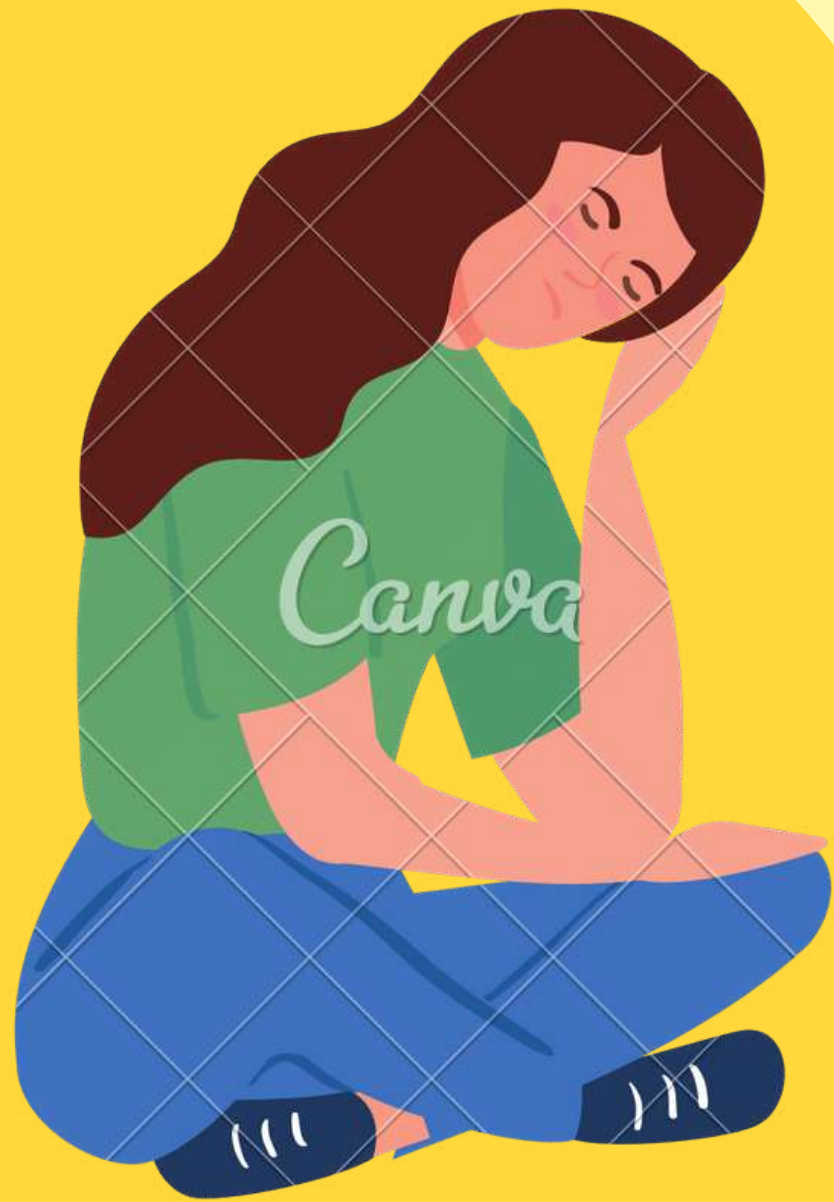
¿QUÉ ES ANSIEDAD?

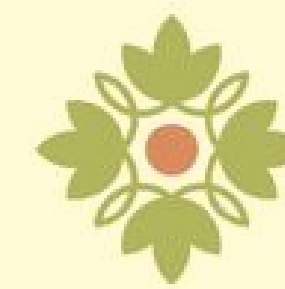


UNIVERSIDAD
CENTRAL
Vigilada Mineducación

★ La ansiedad se refiere a la anticipación de situaciones que representan peligro, ante la ausencia de un evento real que lo genere (Kuaik y De la Iglesia, 2019).

¿Qué te funciona para manejar la ansiedad y el estrés?





Sentimos estrés antes de realizar un examen
Uno de los momentos donde más podemos sentir
ansiedad es a la hora de presentar un examen



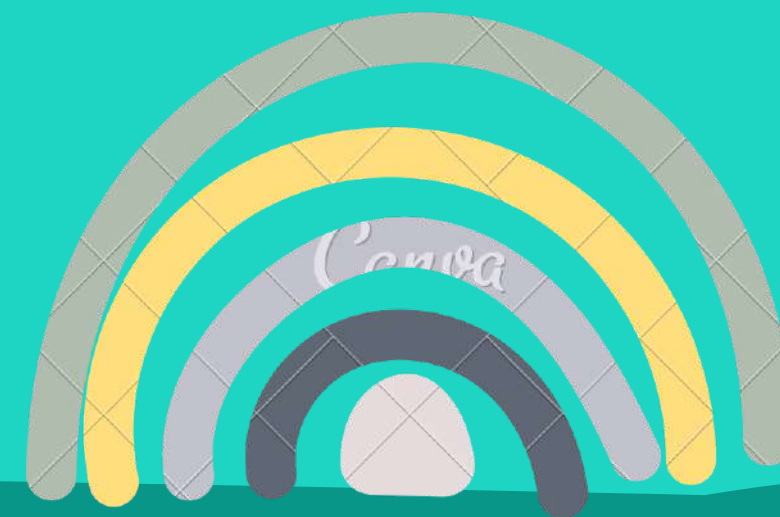
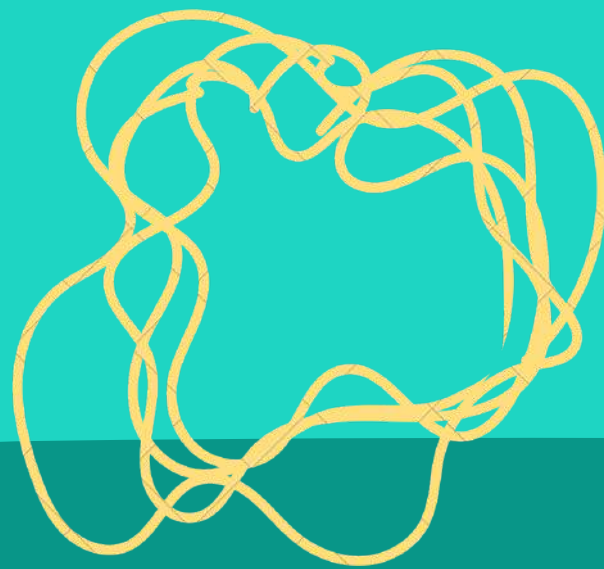
Te sugerimos estas sencillas técnicas para manejar de
mejor manera esta situación

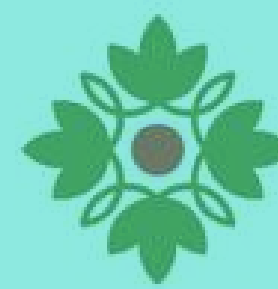




¿QUÉ HACER ANTE EL ESTRÉS?

- Relajarse
- Hacer ejercicio
- Mantener una dieta saludable
- Ser asertivo
- Organizar el tiempo
- Intentar tener expectativas realistas
- Compartir tus emociones
- Anticipar las situaciones estresantes y prepararse
- Ordenar tu espacio personal
- Parar + respirar + comer + relajarse

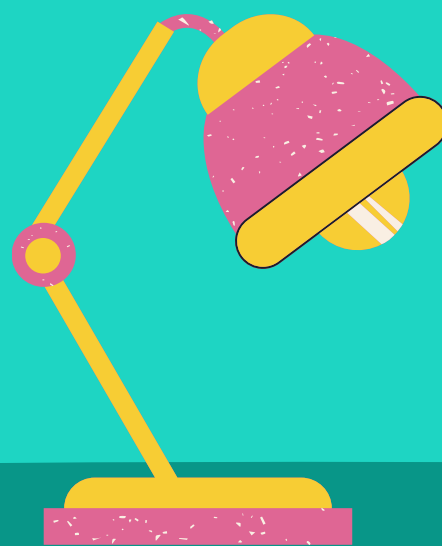




ANTES DE LA SESIÓN DE ESTUDIO

Qué hacer para empezar

1. Prepara tu espacio:
 - Hazlo de forma consiente, prepara solo lo que necesites
 - Conecta poco a poco, con la tarea que vas a cumplir
 - Valora esos momentos que dedicas a organizar, es tiempo valioso



Respira de manera consciente (respiración
★ diafragmática)

Comer un dulce o un caramelo ayudará a tu cerebro

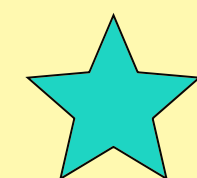


★ Técnica de la vela: Calmar la mente, focalizar la
atención.

Mírala fijamente antes de comenzar el examen; cuando
te venga algún pensamiento que te distraiga, mírala
fijamente

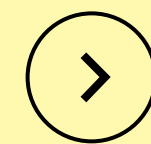


ANTES DE DORMIR



Técnica de escaneo corporal:
Túmbate en una posición cómoda con brazos y piernas separadas, cierra los ojos, respira con normalidad.

Presta atención a tu cuerpo parte por parte sube hasta la cabeza; si detectas atención, acéptala y déjala ir...



UNIVERSIDAD
CENTRAL

Vigilada Mineducación



Práctica tapping para regular tus emociones.

★ <https://www.youtube.com/watch?v=FMEEGmVH2Qo>

Reestructuración cognitiva: modificar nuestra manera de pensar y de interpretar la realidad.

★ Pensamientos positivos alternos. Si no vienen, escríbelos...

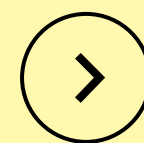
Situación > digo > pienso > siento





PREPÁRATE PARA EL EXAMEN

- Días previos al examen repasa individualmente lo que va a ser evaluado
- Busca los hábitos de estudio que más faciliten tu aprendizaje (Montes-Valer, R., 2020)



- Puedes llevar hojas de registro para saber que tanto has avanzado en lo que debes estudiar
 - Escoge un lugar donde te sientas comodo mínimo 45 minutos y utilízalo regularmente, preferiblemente que sea iluminado, que tengas un lugar donde apoyarte (mesa), bajo nivel de ruido, pocas distracciones
 - Autorefuerozo
- (Camino y Serrano, 2015)



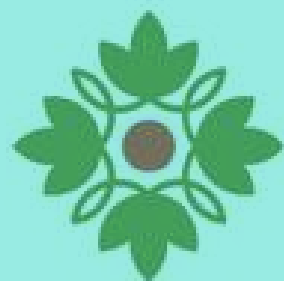
EL DIA DEL EXAMEN

Trasladar lo aprendido

- Práctica, es la clave
- Estar en el aquí y el ahora
- Da lo mejor de ti

Prepara el espacio

- Respira conscientemente entre examen y examen
- Cambia tu pensamiento.



UNIVERSIDAD
CENTRAL

Vigilada Mineducación

Referencias

Esther Montes-Valer, R. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. *Propósitos y Representaciones*, 8(2), 395–403.

Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.

Camino Escolar Llamazares, M. y Serrano Pintado, I. (2015). *Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes*. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. <https://elibro-net.ucatolica.basesdedatosezproxy.com/es/lc/ucatolica/titulos/115229>