

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

CÓMO DEJAR DE PELEAR CON LOS  
Y EMPEZAR A RENDIR MEJOR NERVIOS



# PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL



Entender qué es la ansiedad y  
cómo surge



Descubrir por qué nos bloquea  
ante los exámenes



Aprender estrategias prácticas  
para gestionarla



# LA ANSIEDAD NO ES DEBILIDAD



Es una  
respuesta del  
sistema  
nervioso



Aparece  
cuando algo  
nos importa



Casi todo el  
mundo la  
experimenta  
alguna vez en su  
vida

El problema no es que venga alguna vez o de vez en cuando a nuestras vidas, el problema es que nadie nos ha enseñado a normalizarla y a saber qué hacer con ella



# QUÉ ES REALMENTE LA ANSIEDAD

Es una respuesta natural de alerta ante situaciones que percibimos como importantes o amenazantes

Activa nuestro cuerpo y mente para actuar (corazón más rápido, respiración más intensa, atención enfocada)

Es normal y adaptativa: nos prepara para rendir mejor, aprender o protegernos

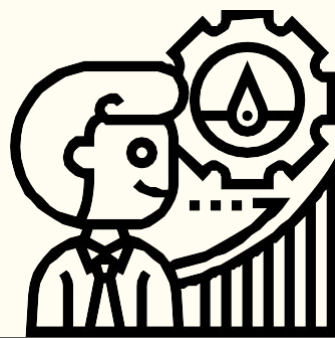
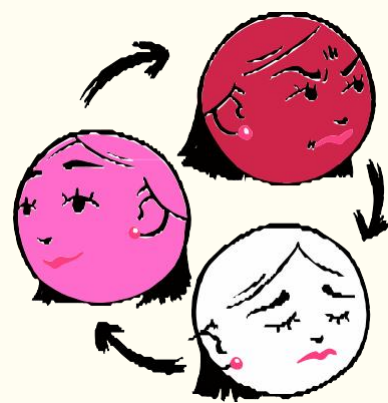
Se convierte en problema cuando la interpretamos como peligrosa o incontrolable

Pero también es una señal de que existe una autoexigencia excesiva ante el resultado

LA ANSIEDAD NO ES TU ENEMIGA. ES TU CUERPO Y TU MENTE DICIÉNDOTE 'OYE, ESTO ES IMPORTANTE, PREPÁRATE'. SOLO SE VUELVE UN PROBLEMA CUANDO PENSAMOS QUE NOS VA A BLOQUEAR O QUE NOS VA A SUPERAR. POR ESO, ENTENDERLA ES EL PRIMER PASO PARA GESTIONARLA.

# ¿QUÉ ES REALMENTE LA ANSIEDAD?

La ansiedad intenta ayudarte... aunque a veces se pasa de intensidad.



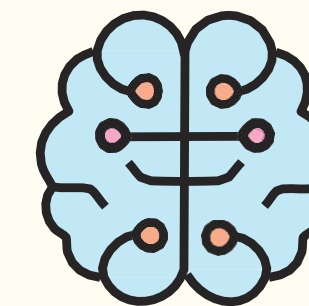
SITUACIÓN RELEVANTE  
(examen, presentación, prueba)



ALERTA FÍSICA  
(corazón, respiración, tensión)



ALERTA MENTAL  
(atención enfocada, pensamiento activo)



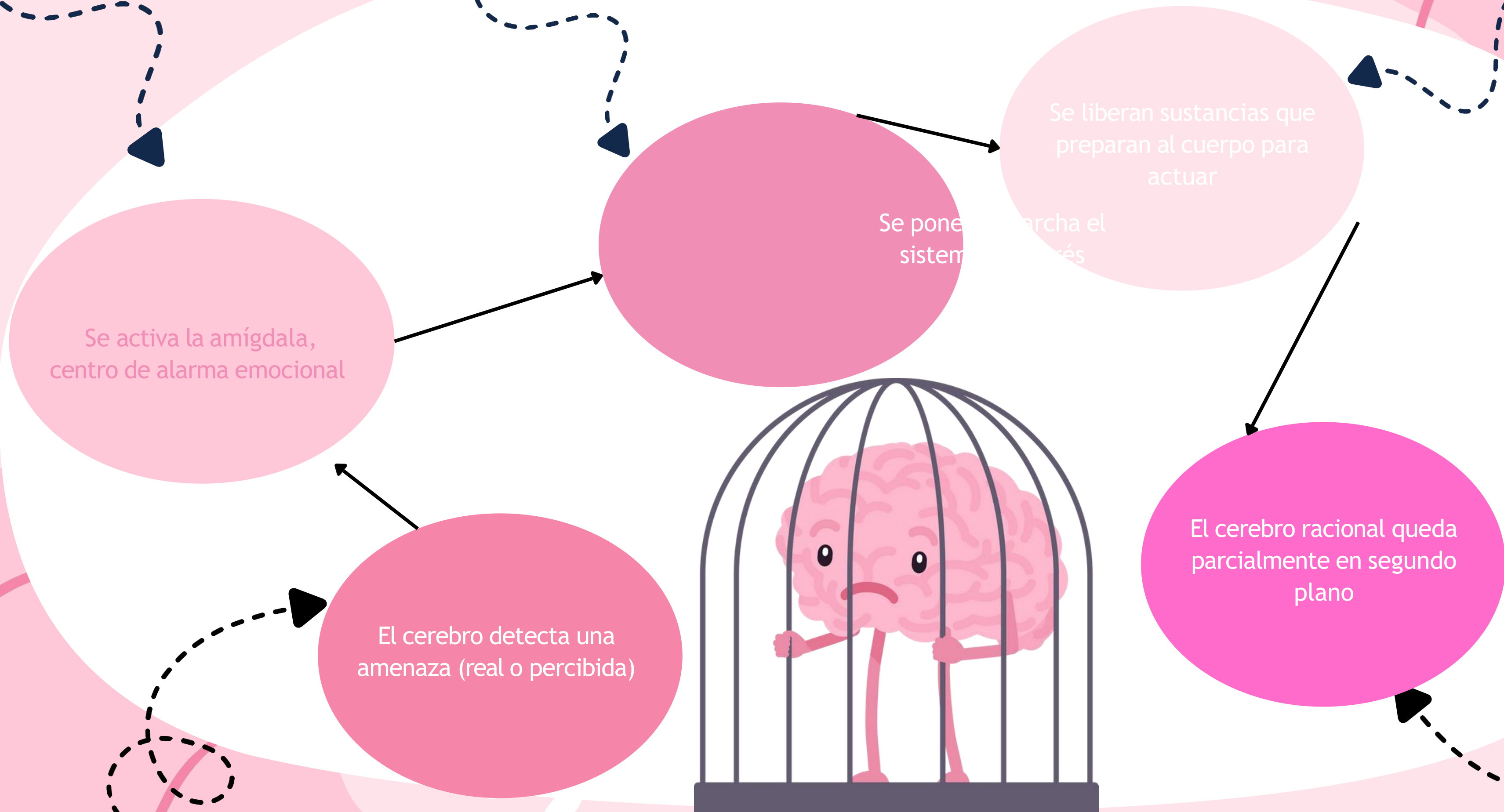
INTERPRETACIÓN/EMOCIÓN  
(¿“Me va a bloquear” o “Me ayuda a rendir”?)



RESPUESTA/CONDUCTA  
(acción eficiente o bloqueo)

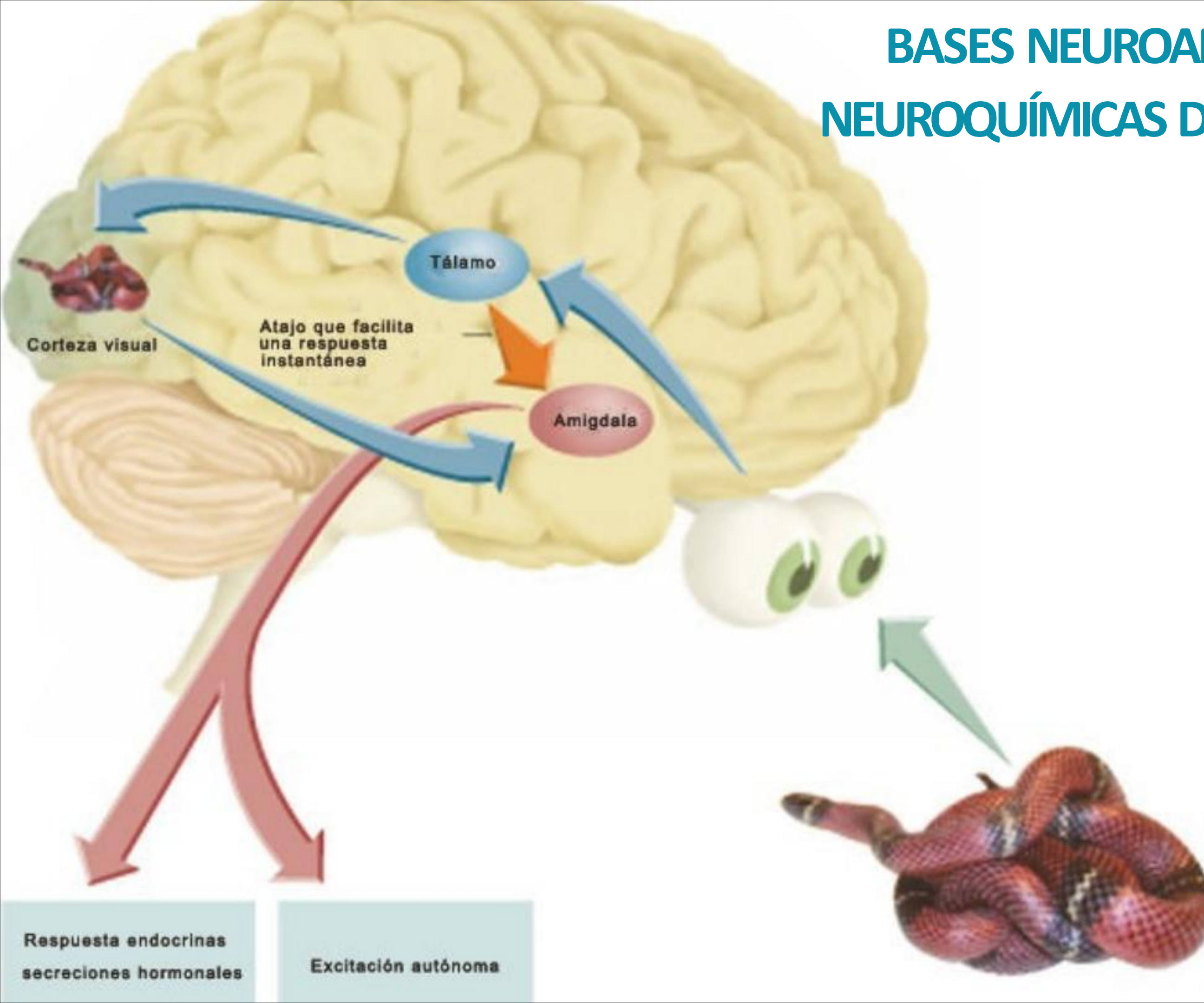


# ¿QUÉ OCURRE EN TU CEREBRO CUANDO APARECE LA ANSIEDAD?





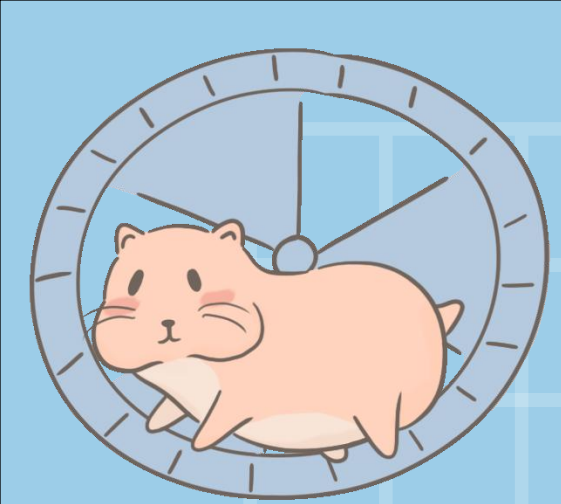
# BASES NEUROANATÓMICAS Y NEUROQUÍMICAS DE LA ANSIEDAD



↑ Adrenalina y noradrenalina → activación, alerta, taquicardia

↑ Cortisol → moviliza energía, pero dificulta la memoria si es alto

↓ Control de la corteza prefrontal → cuesta razonar con calma



## AUMENTA LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Nos ayuda a centrarnos en lo que realmente importa

## SEÑAL DE IMPORTANCIA

Nos indica qué nos importa y qué queremos rendir bien

# PARA QUÉ SIRVE LA ANSIEDAD



## ACTIVA ENERGÍA Y PREPARACIÓN FÍSICA

Nos pone alerta y listos para actuar

## MOTIVA LA PLANIFICACIÓN Y EL ESTUDIO

La ansiedad nos impulsa a repasar, organizar el tiempo y preparar mejor el examen

## ÚTIL HASTA CIERTO PUNTO

Demasiada ansiedad bloquea, pero un poco nos activa



**¿CÓMO SE  
MANIFIESTA LA  
ANSIEDAD?**

A nivel físico:

Taquicardia, tensión, sudoración....

A nivel cognitivo:

Bloqueo mental, pensamientos  
negativos, atención alterada....

A nivel emocional:

Miedo, irritabilidad....

A nivel conductual:

Evitación, huída de situaciones,  
procrastinación....

# TIPOS DE ANSIEDAD

La ansiedad no siempre se presenta igual

- Dos personas
- Mismo examen
- Experiencias muy distintas

Y esto es importante entenderlo para dejar de compararnos

# TIPOS DE ANSIEDAD

## ANSIEDAD ESTADO

Aparece en situaciones concretas

Es temporal

Suele darse en exámenes importantes

Ejemplo:

“Estoy tranquilo normalmente, pero en los exámenes me pongo fatal.”

## ANSIEDAD RASGO

- Tendencia habitual a preocuparse
- Aparece en muchas situaciones
- El sistema de alerta está más sensible

Ejemplo:

- “Siempre le doy vueltas a todo, no solo a los exámenes.”



# NO ES EL EXAMEN, ES LO QUE TE DICES SOBRE ÉL

Pensamientos típicos antes de un examen

¿Qué provocan estos pensamientos?

- 
- 

"Me voy a quedar en blanco"

"Si suspendo, soy un fracaso"

"No puedo permitirme fallar"



Más bloqueo

Más activación

Peor rendimiento

# OBJETIVO REALISTA



NO ESPERAR  
A SENTIRTE  
SEGURO

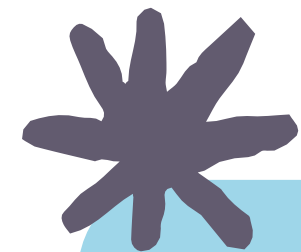


NO  
ELIMINAR  
LA  
ANSIEDAD



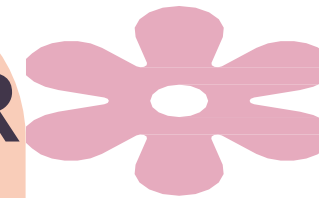
ACTUAR  
CON  
ANSIEDAD

# HABILIDADES DE AUTOCONTROL

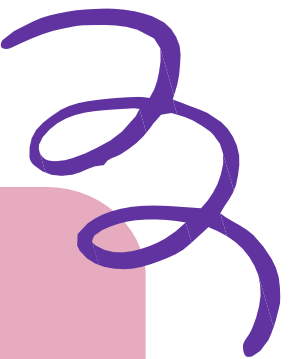


**AUTODIÁLOGO**  
(Meditación)

**TOLERANCIA AL MALESTAR**  
(Respiración  
profunda, relajación  
progresiva)



**FOCO  
ATENCIONAL** (Mindfulness)



**Rutinas previas**  
(Higiene del sueño,  
ejercicio, nutrición)

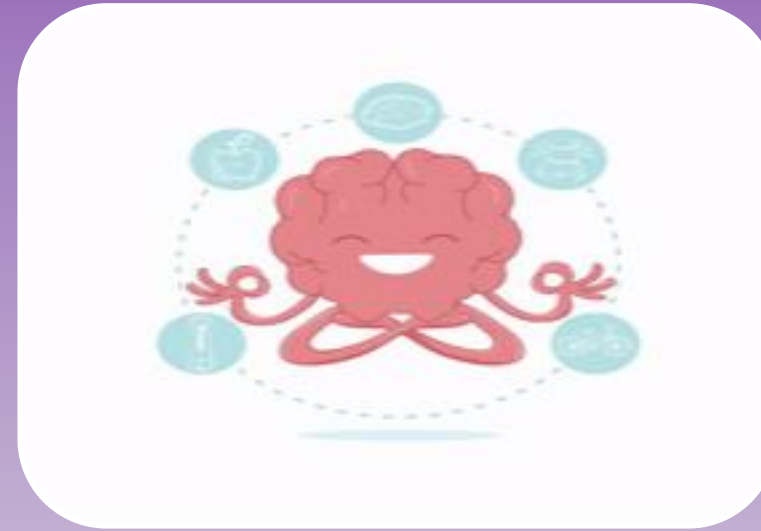




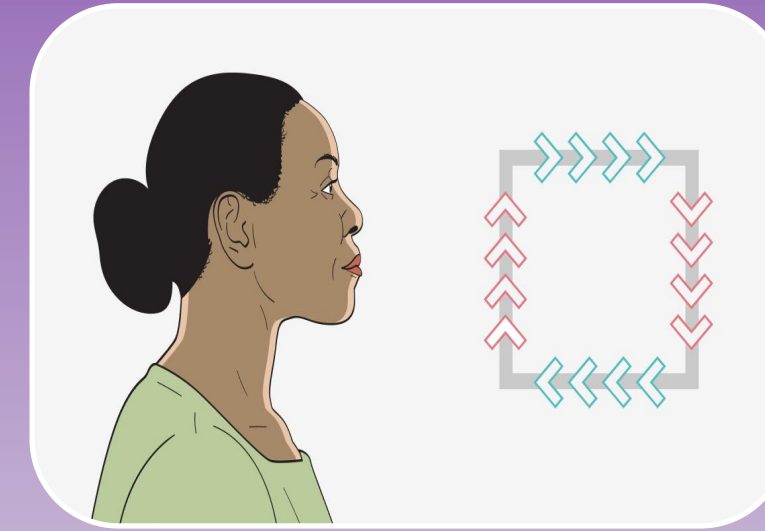
# RESPIRACIÓN PROFUNDA



Reduce la activación  
fisiológica



Envía señales de  
calma al cerebro

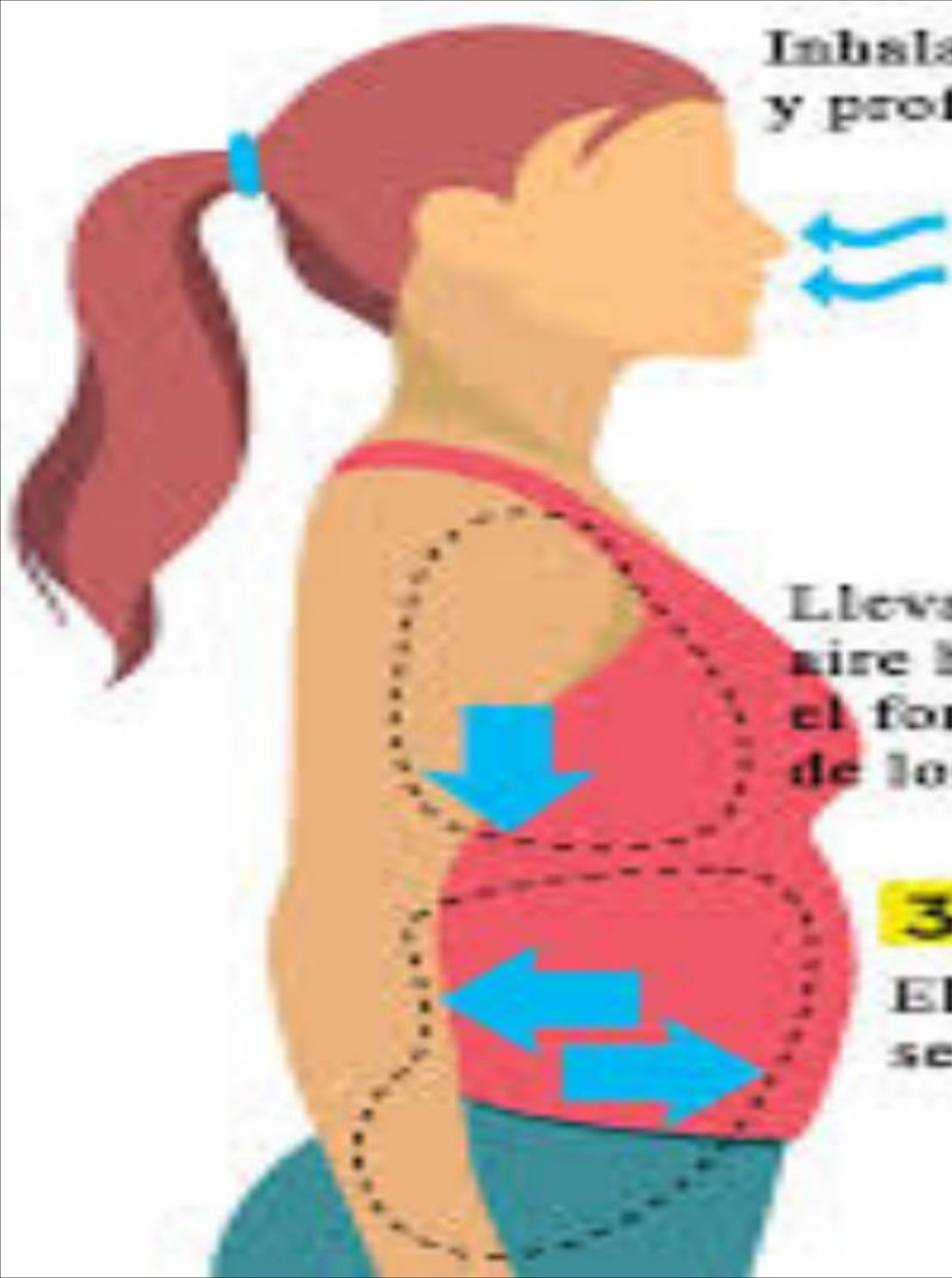


Técnica rápida y  
accesible



Útil antes y durante  
el examen

Inhala lenta **1**  
y profundamente



Lleva el  
aire hasta  
el fondo  
de los pulmones **2**

**3**  
El abdomen  
se levanta



**4**  
Exhala y  
contrase el  
estómago



# RELAJACIÓN MUSCULAR

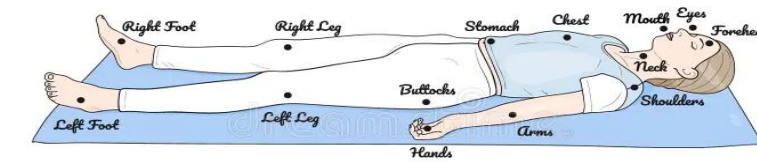


La ansiedad  
genera tensión  
corporal

Soltar el  
cuerpo reduce  
la activación

Útil antes y  
durante el  
examen

Técnica  
sencilla y  
eficaz



*Progressive Muscle Relaxation*



# RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

¿EN QUÉ CONSISTE?

**1** EN CONTRAER



5 SEG.

**2** Y RELAJAR



10 SEG.

DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES



DE FORMA PROGRESIVA

RESPIRANDO PROFUNDA  
Y RELAJADAMENTE

## Ejercicios cervicales

para el dolor de  
cuello y hombros y  
fortalecimiento

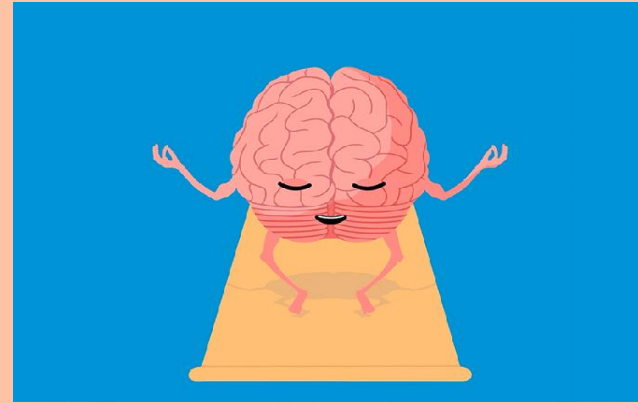




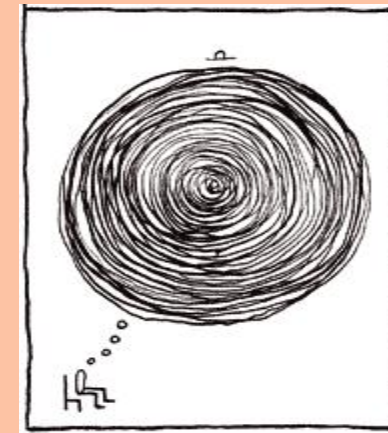
# MEDITACIÓN



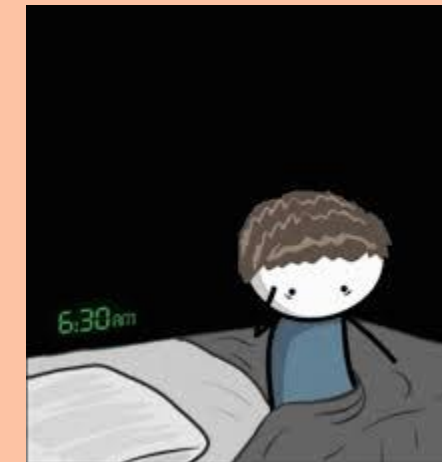
Entrena la atención



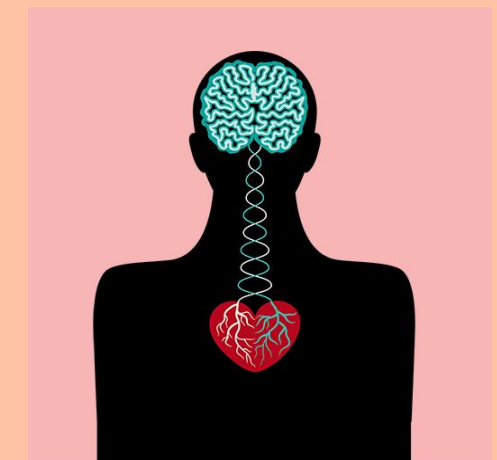
Reduce la  
rumiación mental



No elimina  
pensamientos  
negativos, cambia  
la relación con ellos



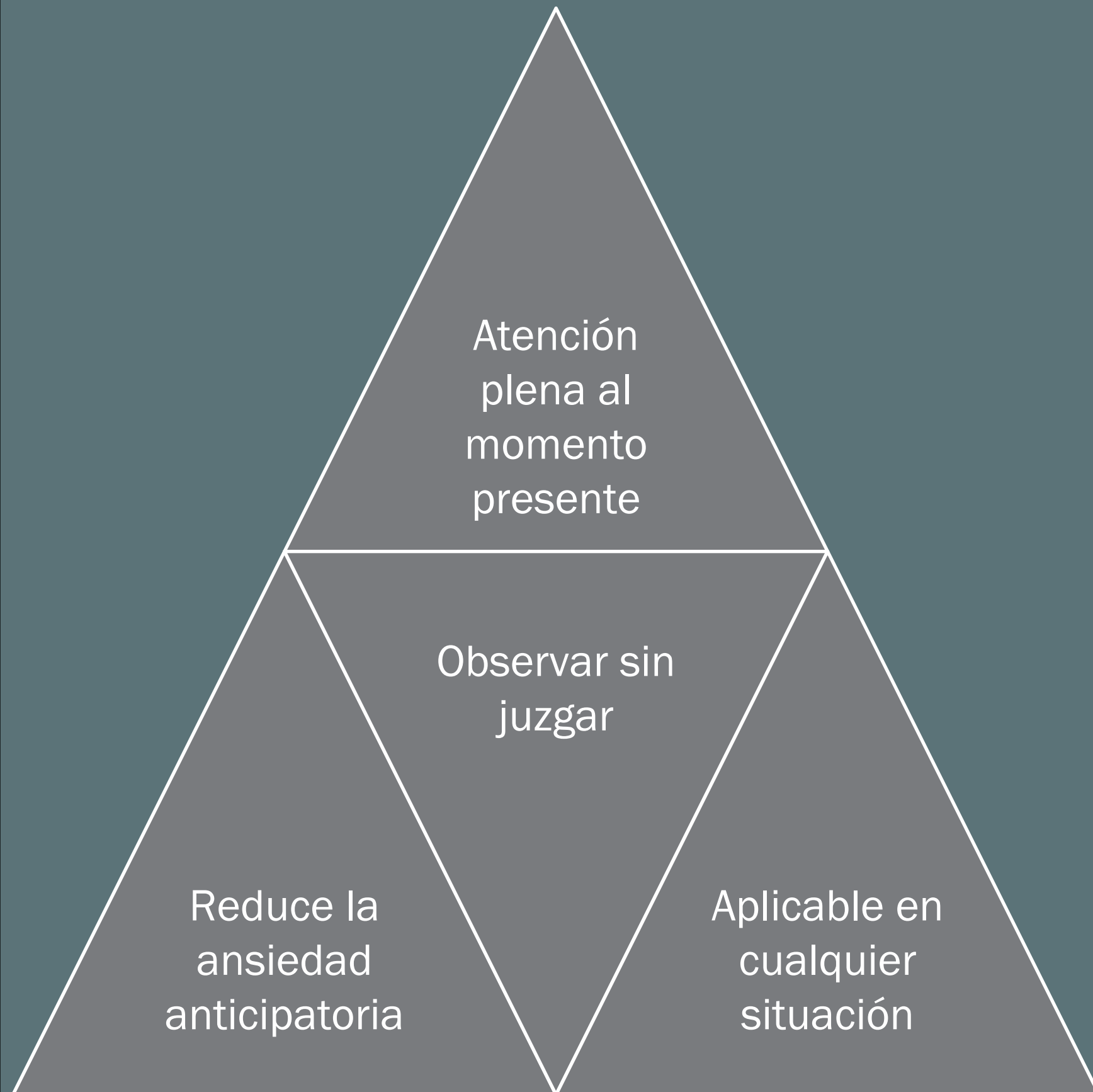
Mejora la  
regulación  
emocional



<https://www.youtube.com/c/Meditaci%C3%B3n3>



# MINDFULNESS



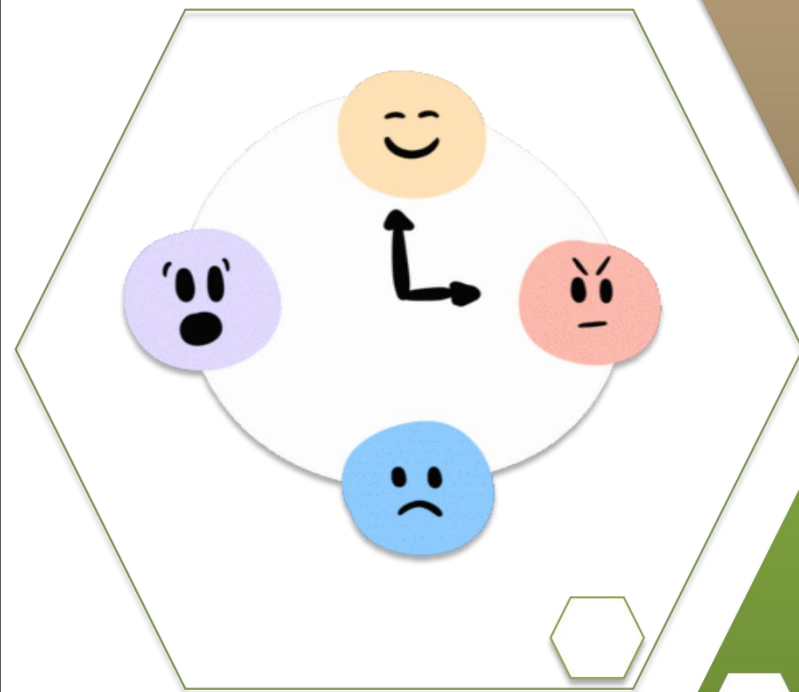


# DORMIR BIEN: LA BASE DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Regula la  
ansiedad y el  
estrés

Mejora la  
memoria y la  
concentración

Reduce la  
reactividad  
emocional

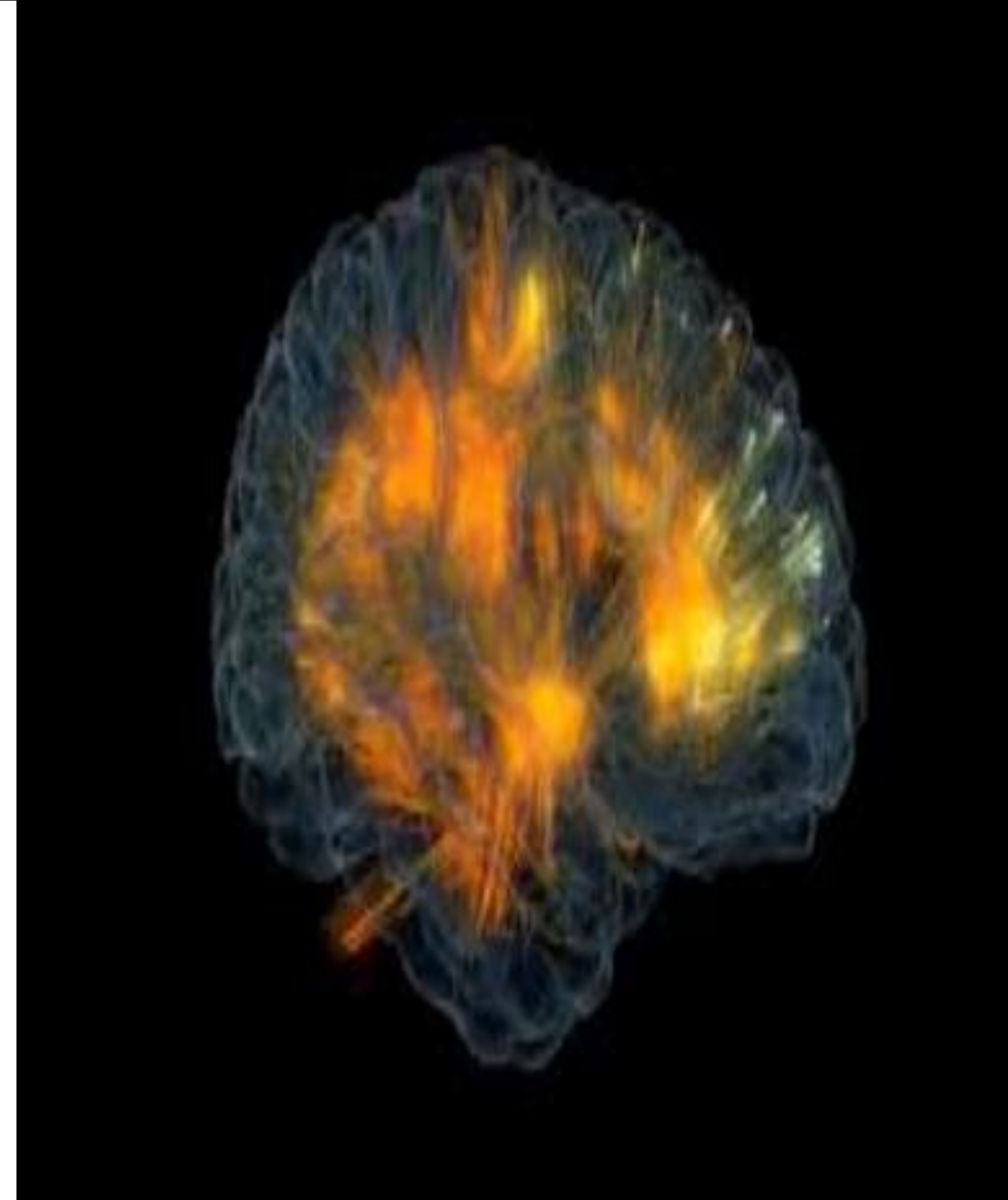
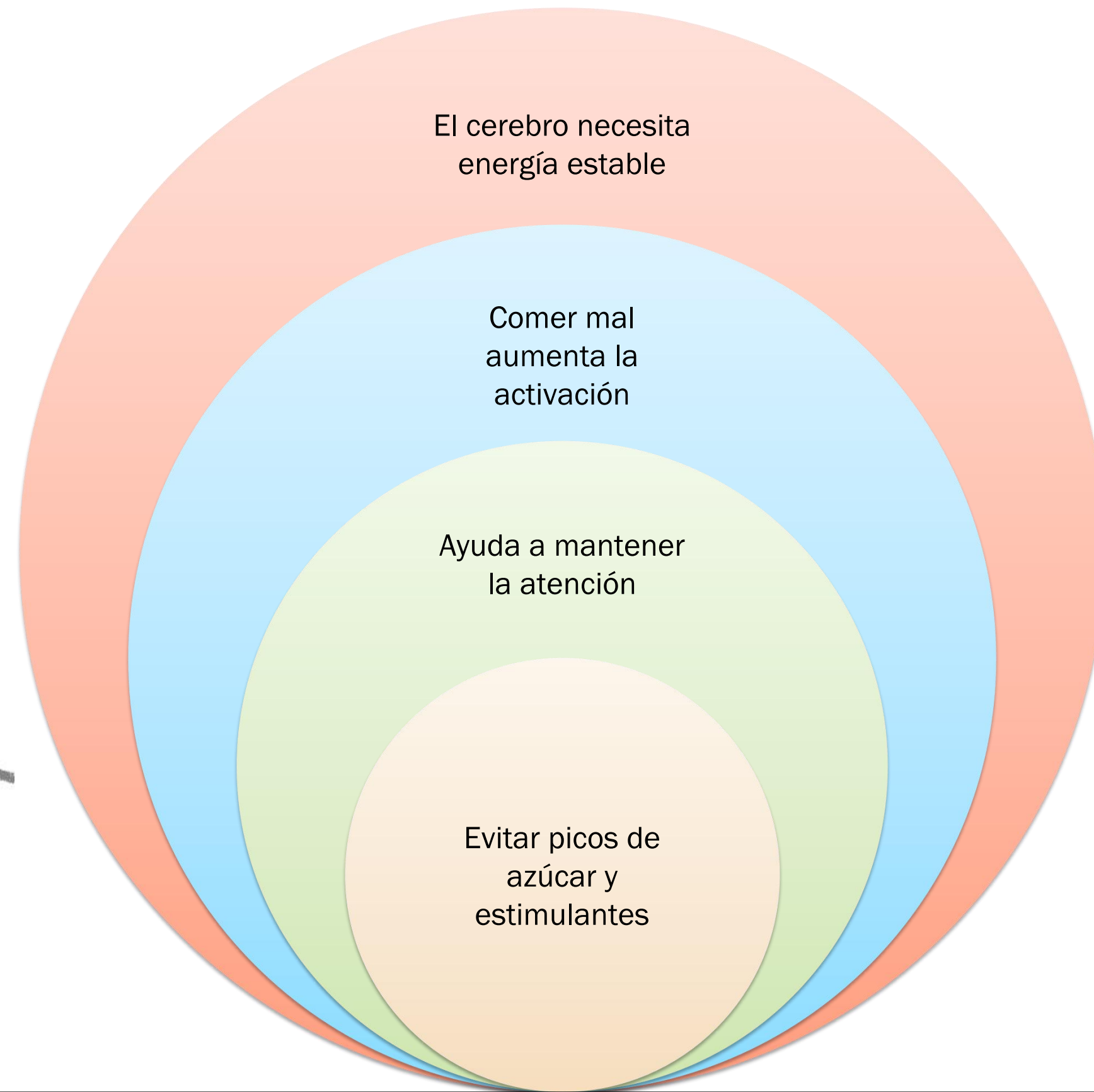


# ALIMENTACIÓN Y ANSIEDAD

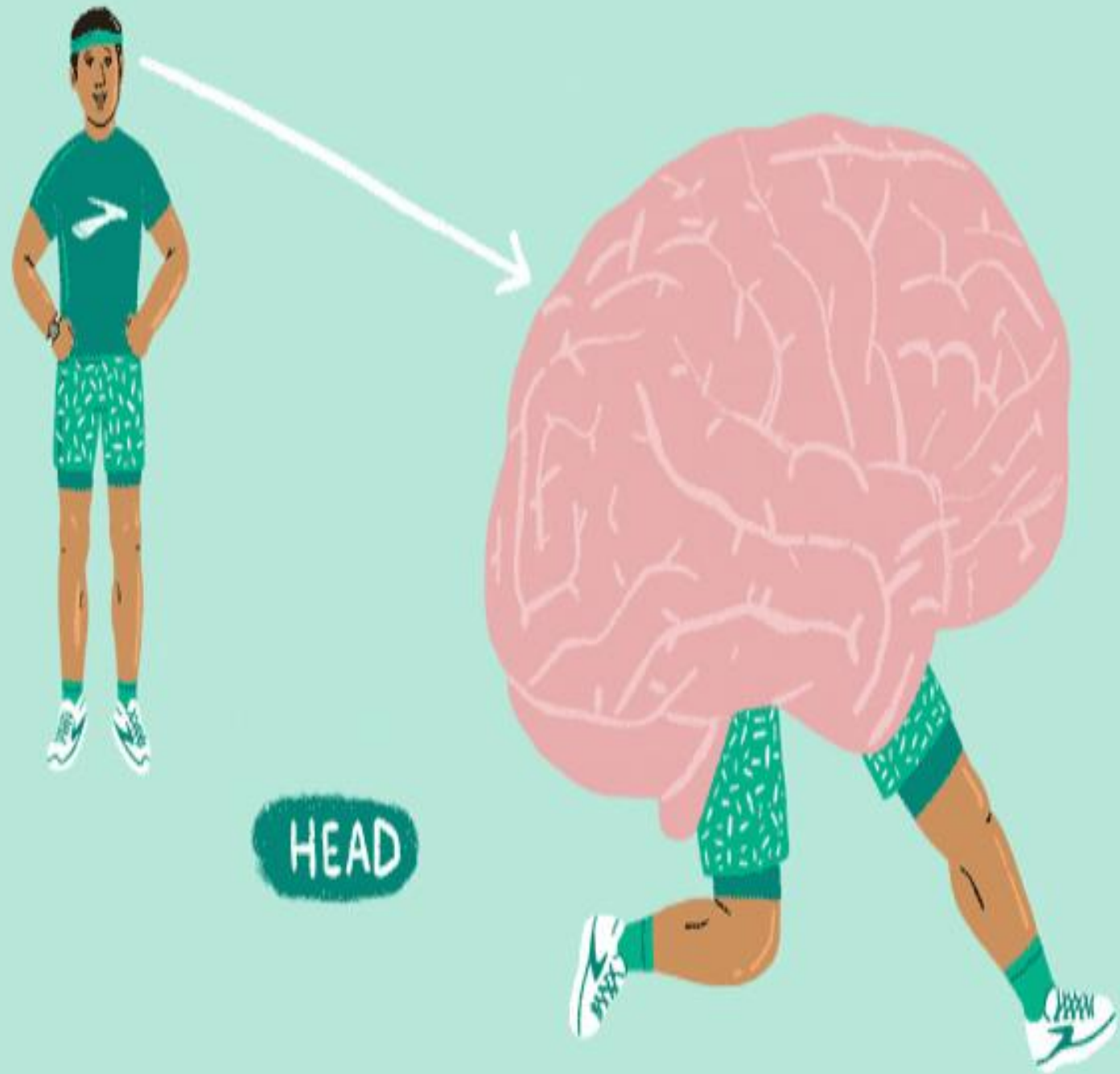
JUST ONE BITE...



SLOTHILDA.COM

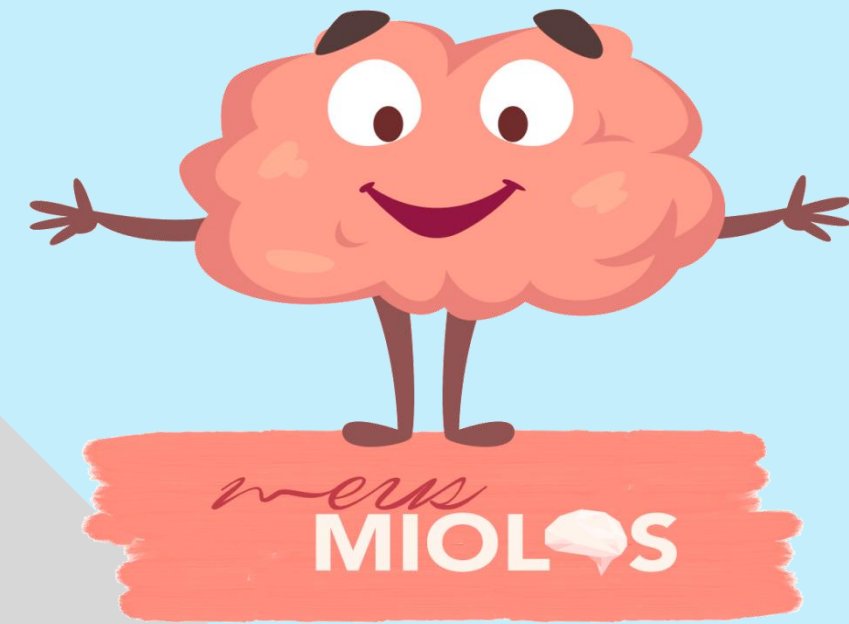


# EJERCICIO FÍSICO Y REGULACIÓN EMOCIONAL





# IDEAS CLAVE PARA LLEVARTE HOY



La ansiedad no  
es tu enemiga

No necesitas  
eliminarla para  
rendir

Puedes  
aprender a  
regularla

La ansiedad  
puede  
acompañarte al  
examen, pero  
no tiene que  
dirigirlo

El cuidado  
diario marca la  
diferencia