



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

PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL



Entender qué es la ansiedad y
cómo surge



Descubrir porqué 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.

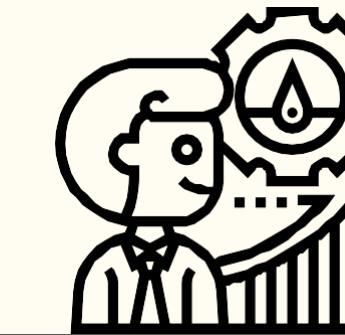
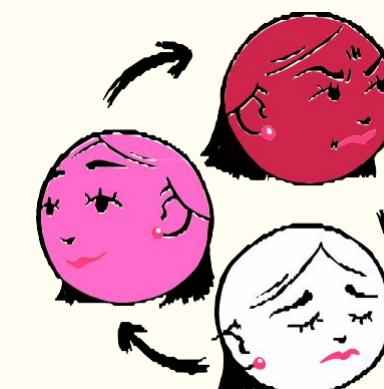
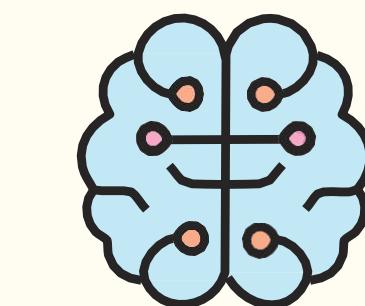
SITUACIÓN RELEVANTE
(examen, presentación, prueba)



ALERTA FÍSICA
(corazón, respiración, tensión)



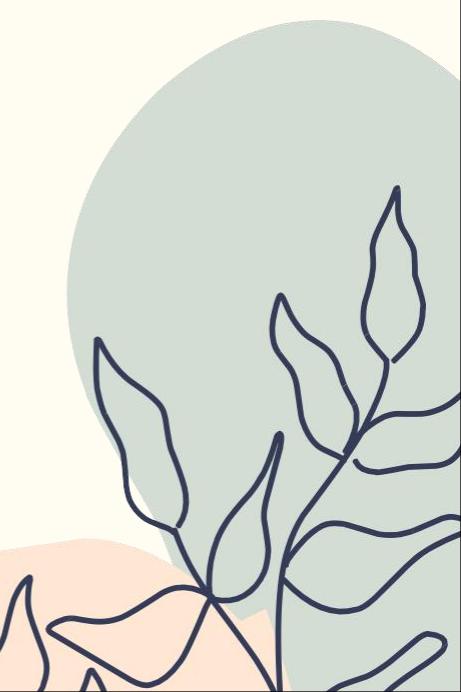
ALERTA MENTAL
(atención enfocada, pensamiento activo)



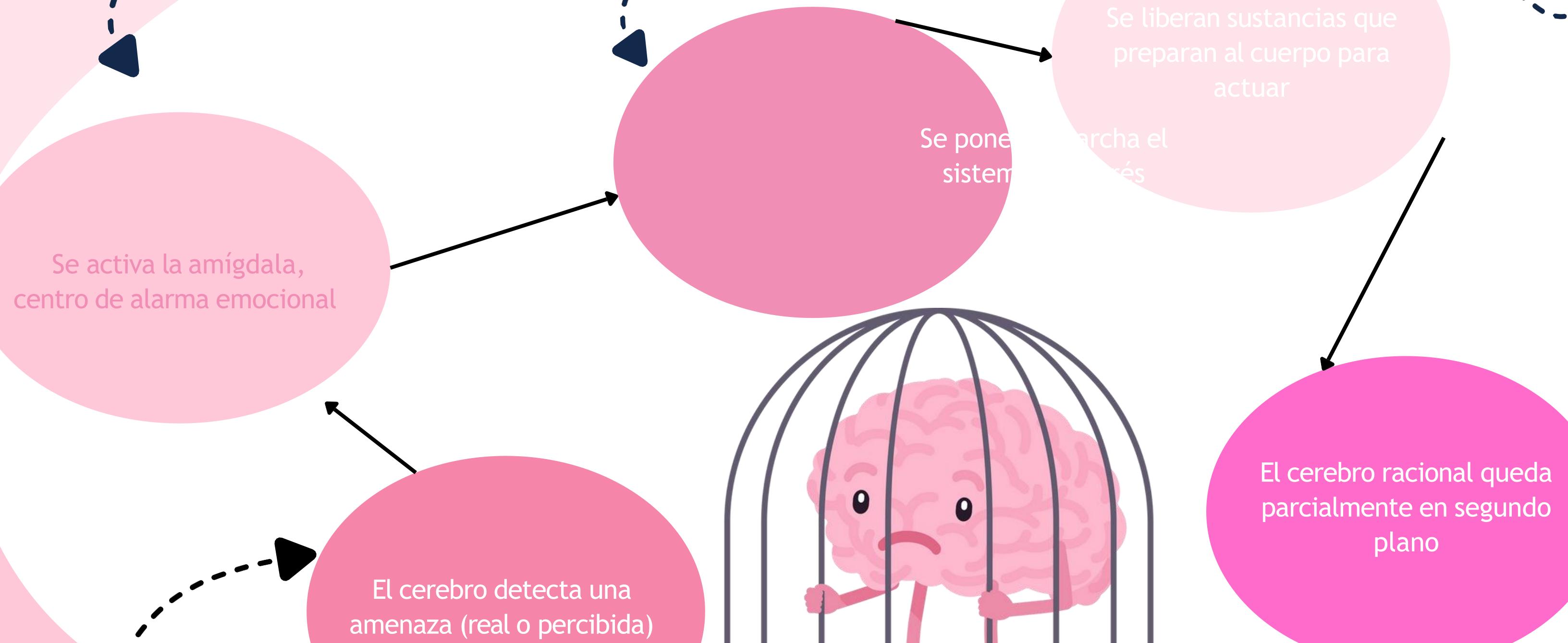
INTERPRETACIÓN/EMOCIÓN
(¿“Me va a bloquear” o “Me ayuda a rendir”?)



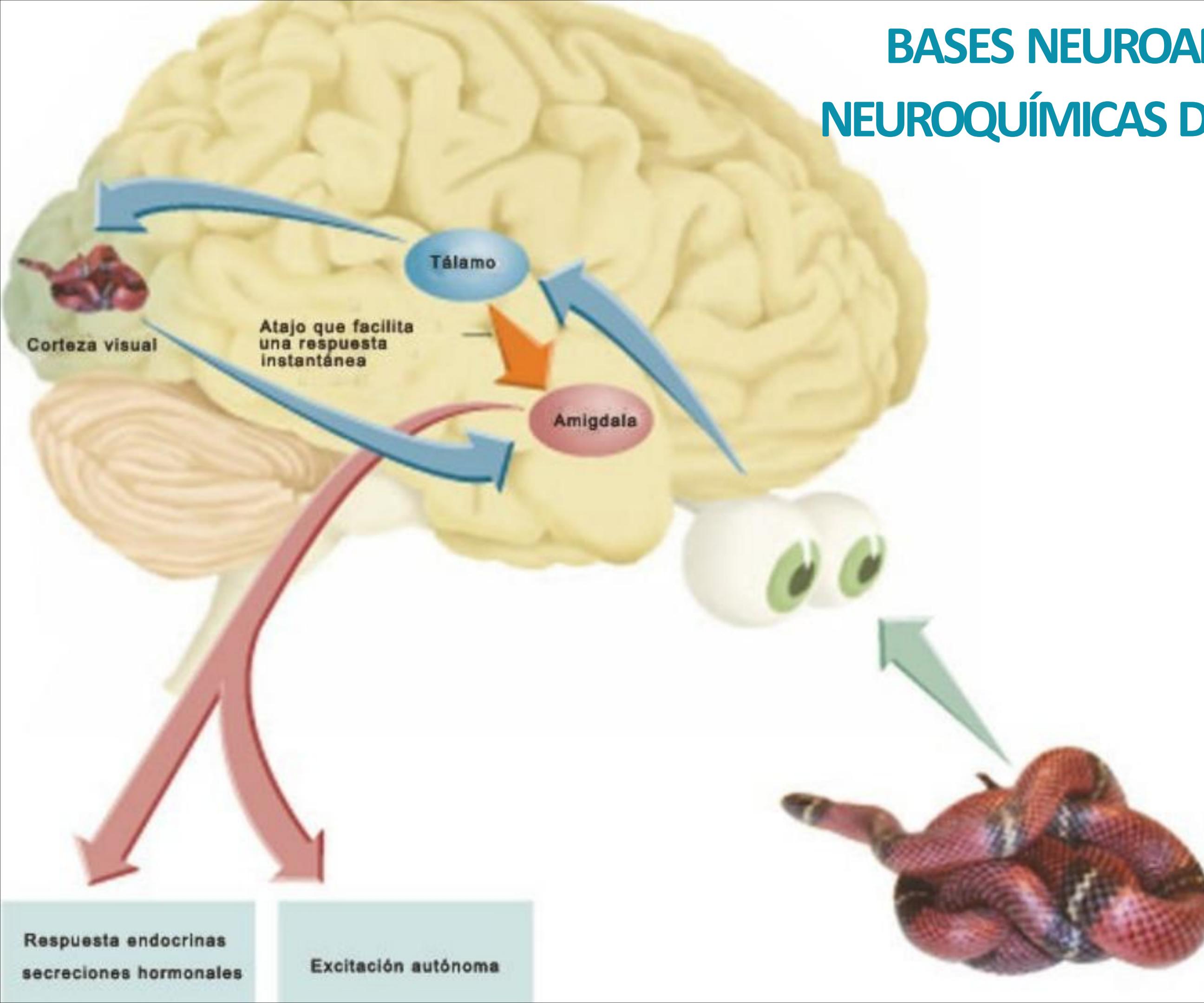
RESPUESTA/CONDUCTA
(acción eficiente o bloqueo)



¿QUÉ OCURRE EN TU CEREBRO CUANDO APARECE LA ANSIEDAD?



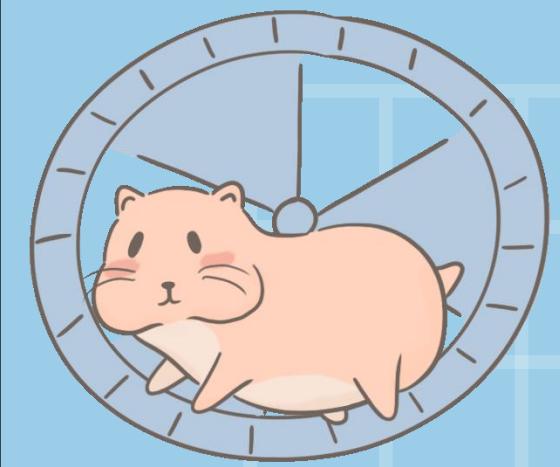
BASES NEUROANATÓMICAS Y NEUROQUÍMICAS DE LA ANSIEDAD



↑ 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 centramos 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.”

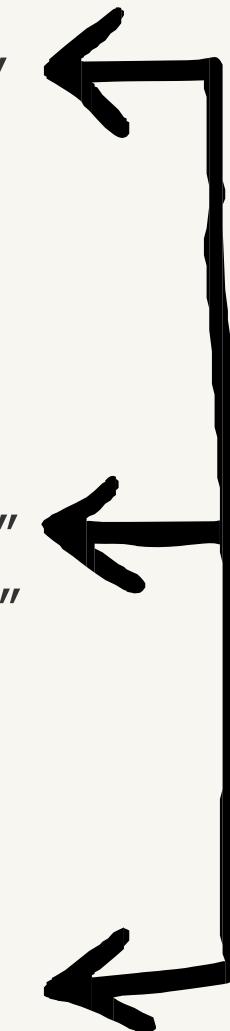
NO ES EL EXAMEN, ES LO QUE TE DICES SOBRE ÉL

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

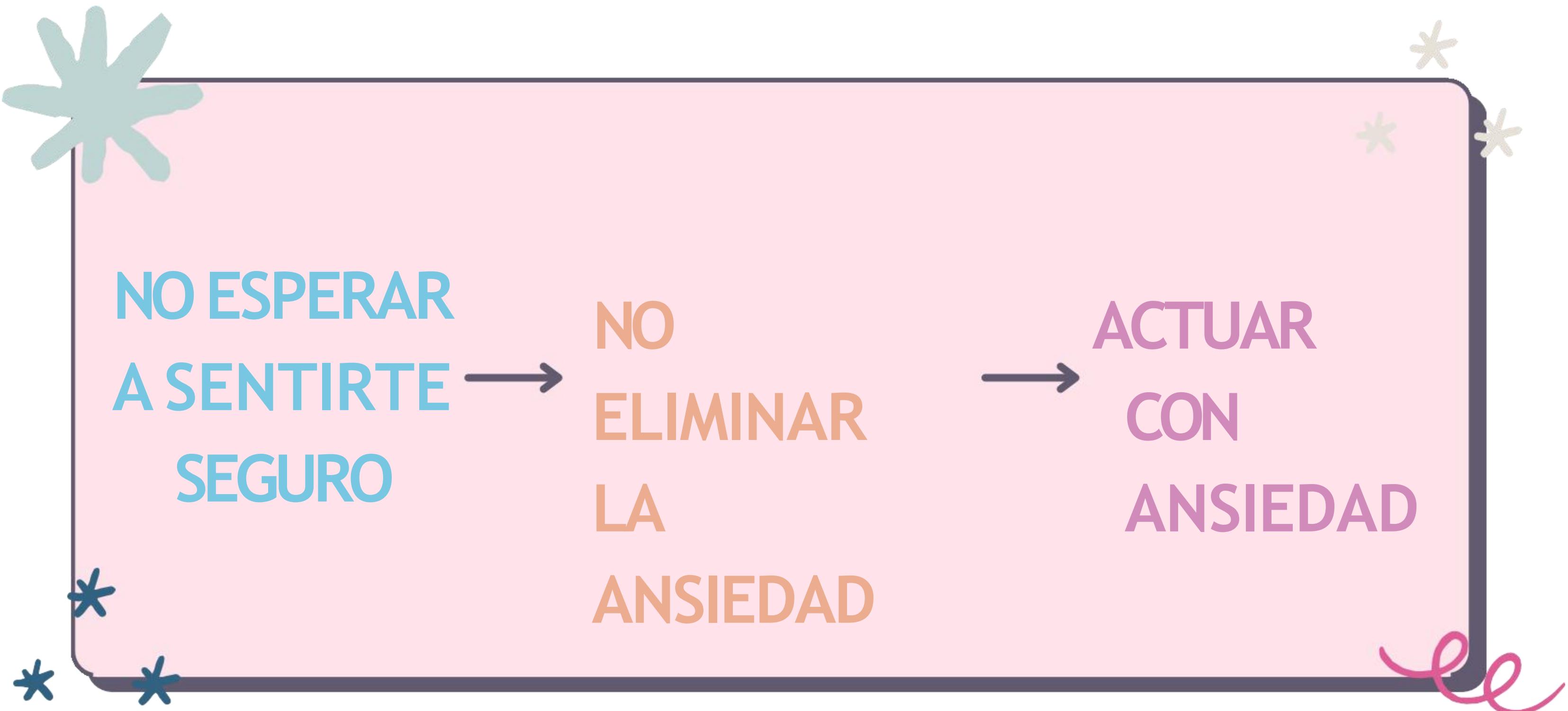
Peor rendimiento

OBJETIVO REALISTA

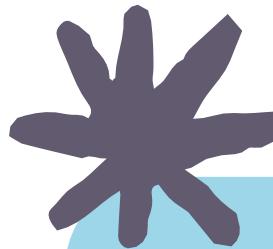
NO ESPERAR
A SENTIRTE →
SEGUR

NO
ELIMINAR
LA
ANSIEDAD

ACTUAR
CON
ANSIEDAD

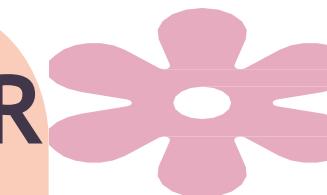


HABILIDADES DE AUTOCONTROL

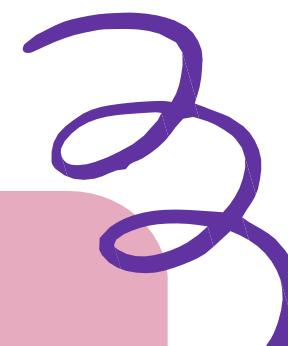


AUTODIÁLOGO
(Meditación)

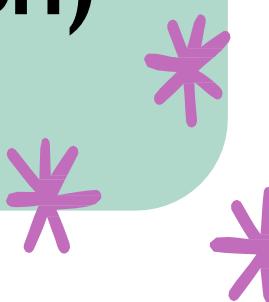
TOLERANCIA AL MALESTAR
(Respiración profunda, relajación progresiva)



FOCO ATENCIONAL (Mindfulness)



Rutinas previas
(Higiene del sueño, ejercicio, nutrición)



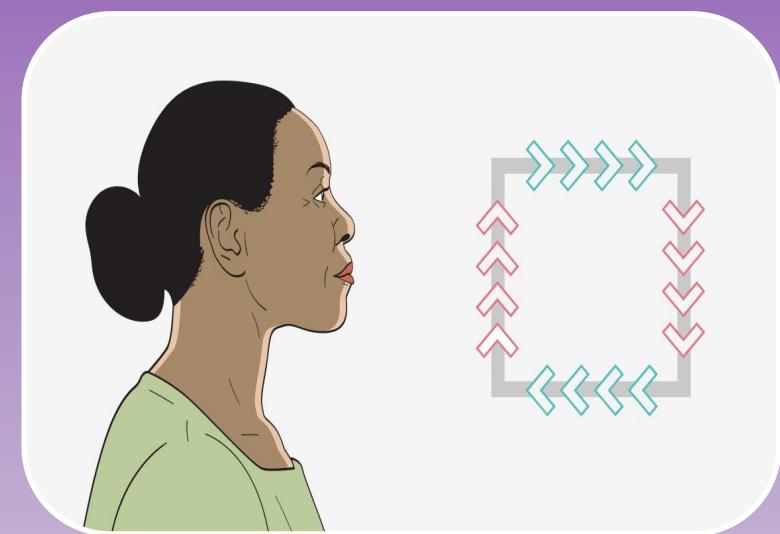
RESPIRACIÓN PROFUNDA



Reduce la activación
fisiológica



Envía señales de
calma al cerebro



Técnica rápida y
accesible



Útil antes y durante
el examen



Inhala lenta y profundamente 1

Lleva el aire hasta el fondo 2 de los pulmones

3

El abdomen se levanta



RELAJACIÓN MUSCULAR

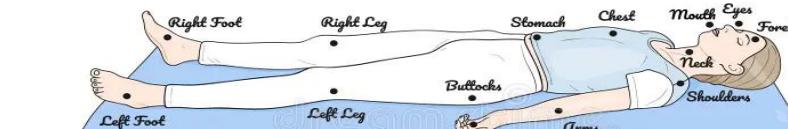


La ansiedad genera tensión corporal

Soltar el cuerpo reduce la activación

Útil antes y durante el examen

Técnica sencilla y eficaz



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

¿EN QUÉ CONSISTE?



DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES



DE FORMA PROGRESIVA

RESPIRANDO PROFUNDA
Y RELAJADAMENTE

Ejercicios cervicales

para el dolor de
cuello y hombros y
fortalecimiento



- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hacia el pecho
- Inclinar lateralmente la cabeza
- Inclinar lateralmente la cabeza e izquierda

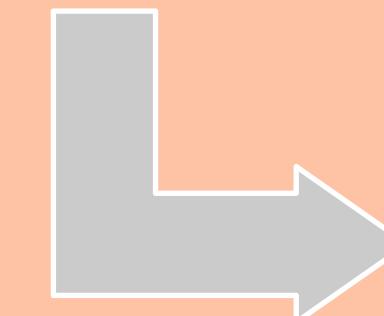
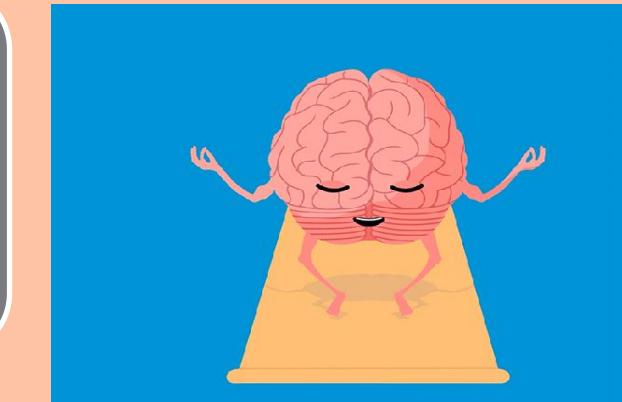


MEDITACIÓN

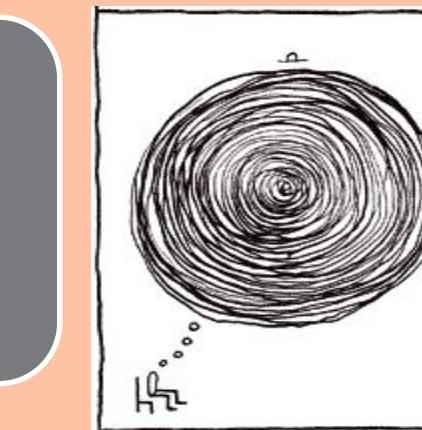


<https://www.youtube.com/c/Meditaci%C3%B3nB3n3>

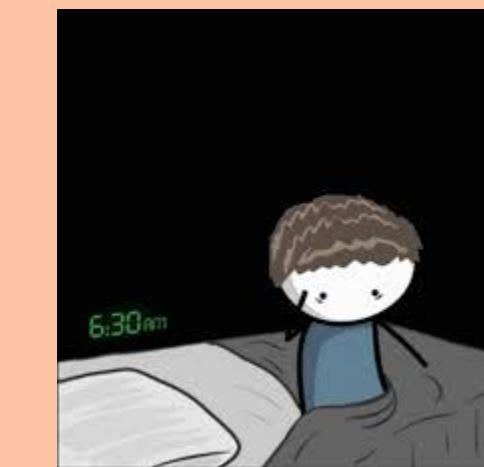
Entrena la atención



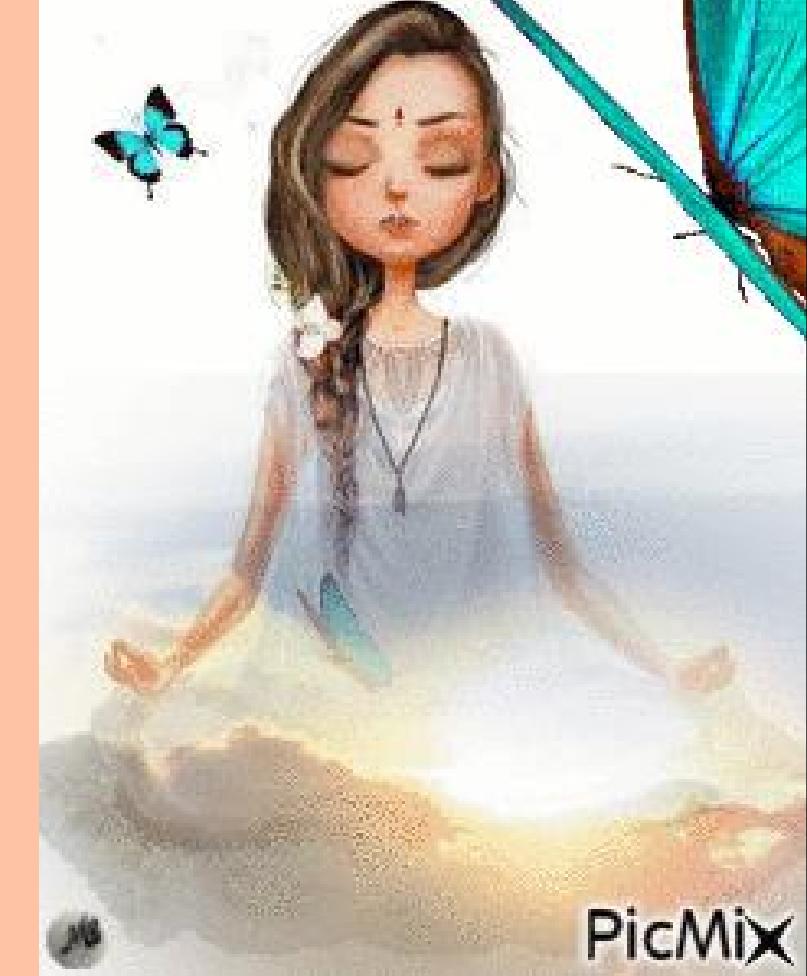
Reduce la
rumiación mental



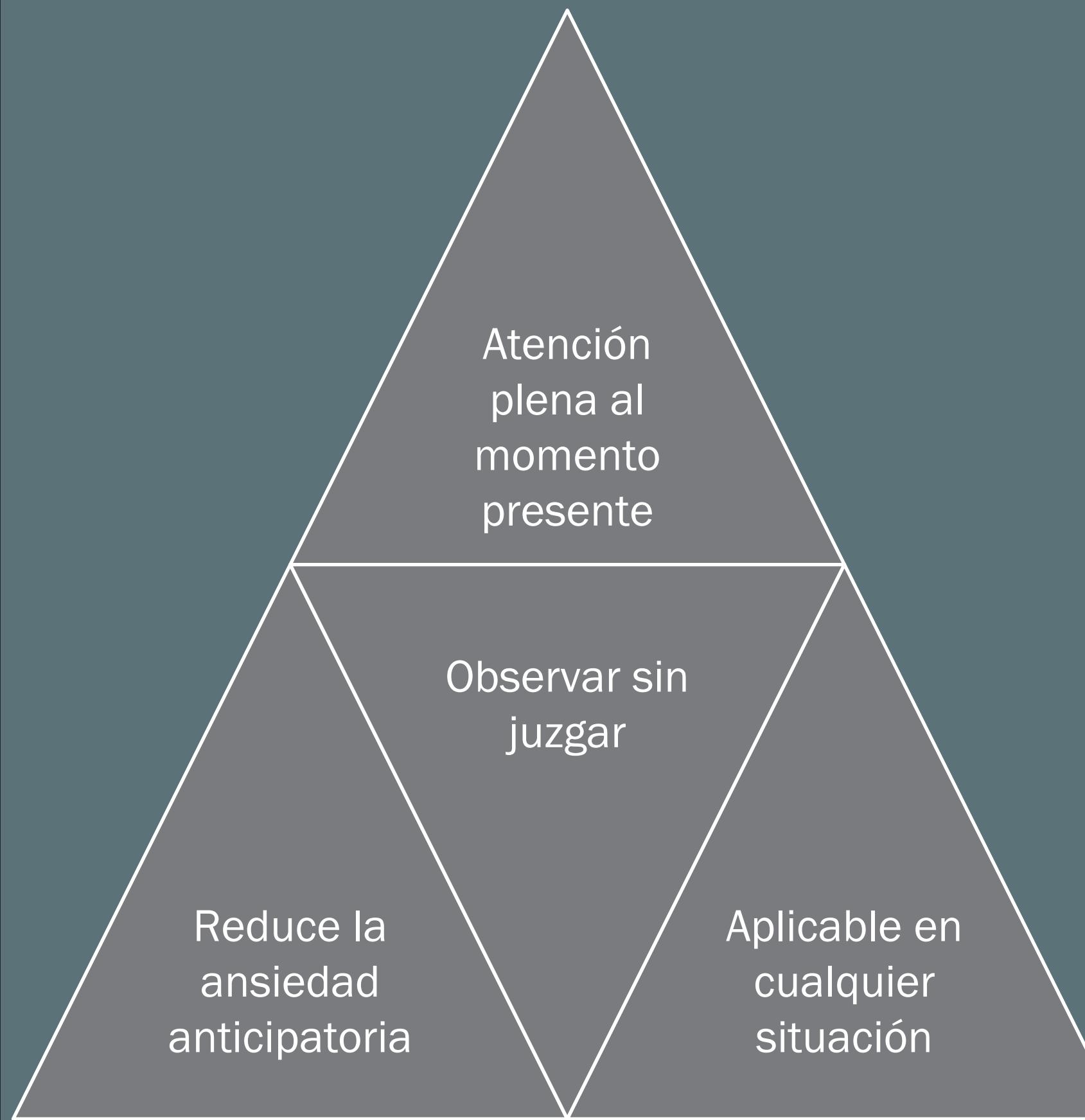
No elimina
pensamientos
negativos, cambia
la relación con ellos



Mejora la
regulación
emocional



MINDFULNESS

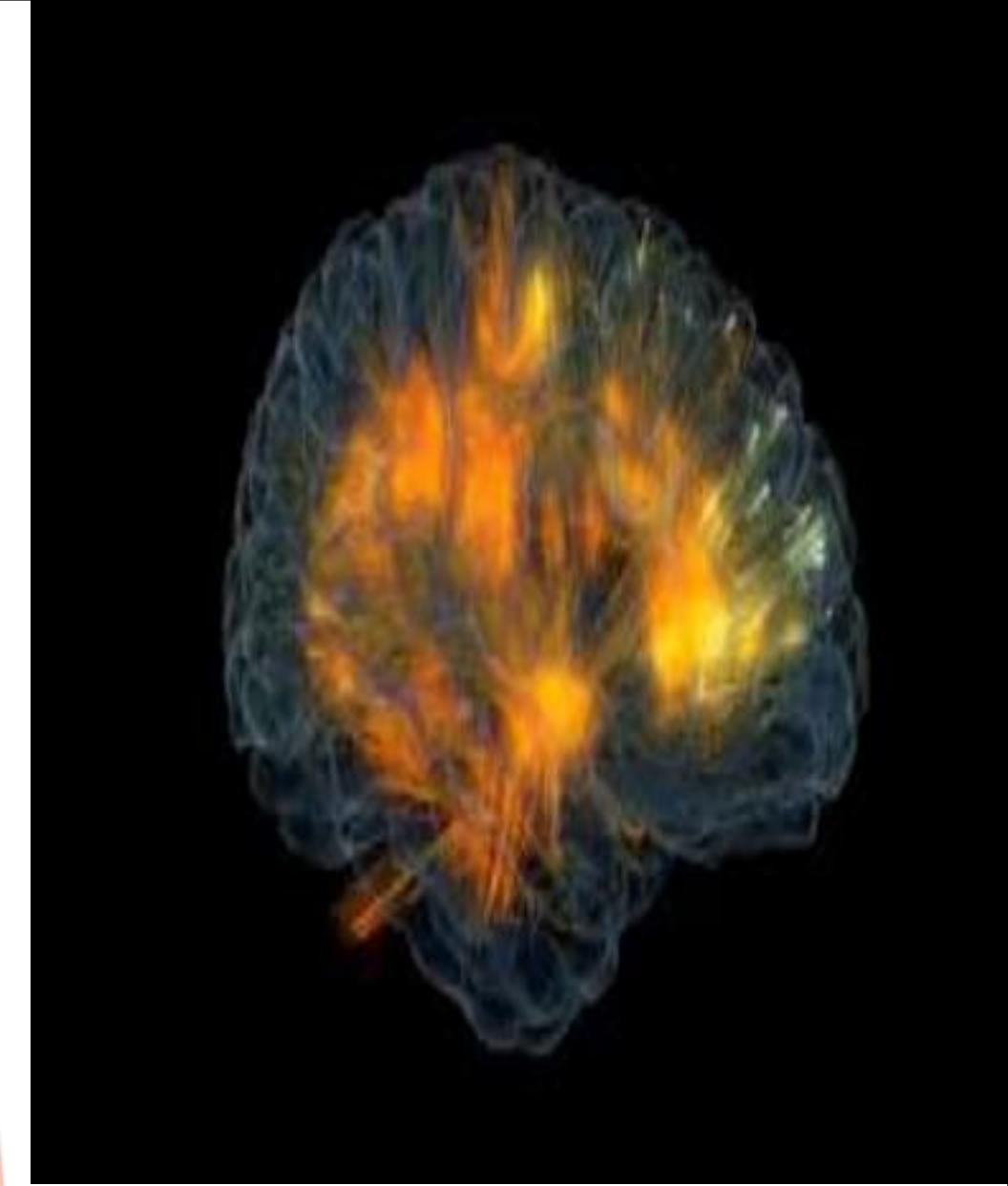
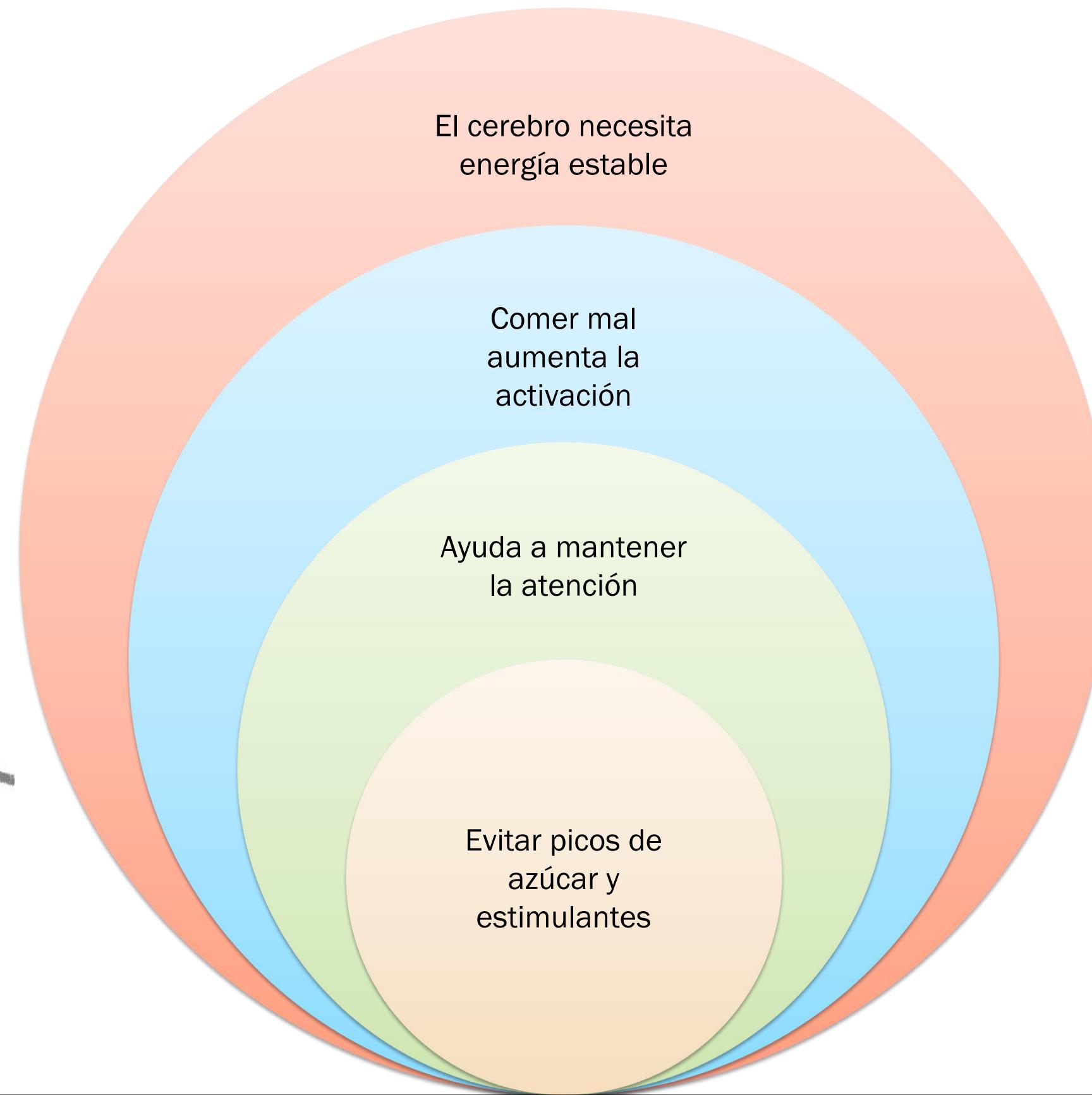


DORMIR BIEN: LA BASE DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

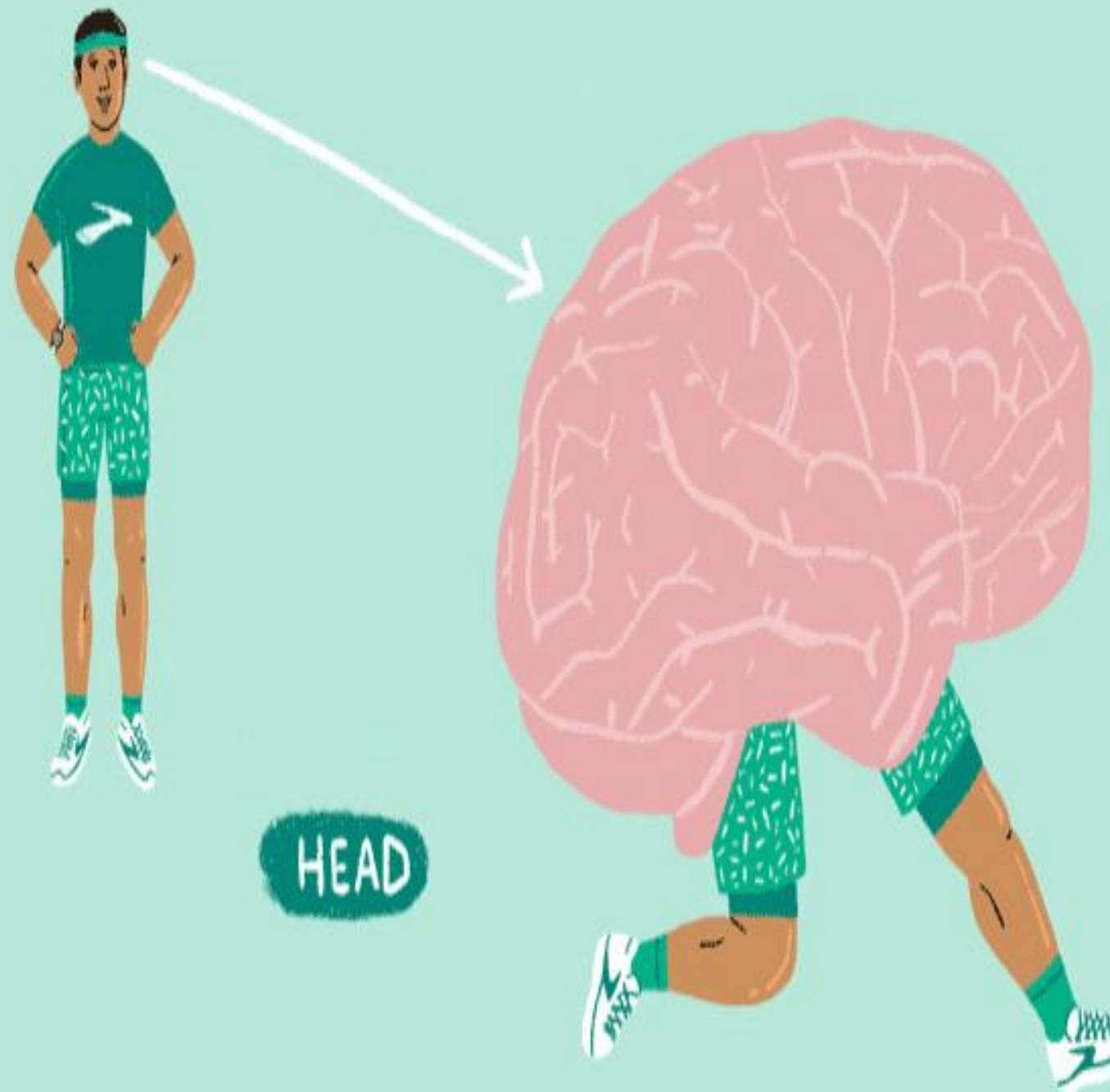


ALIMENTACIÓN Y ANSIEDAD

JUST ONE BITE...



EJERCICIO FÍSICO Y REGULACIÓN EMOCIONAL



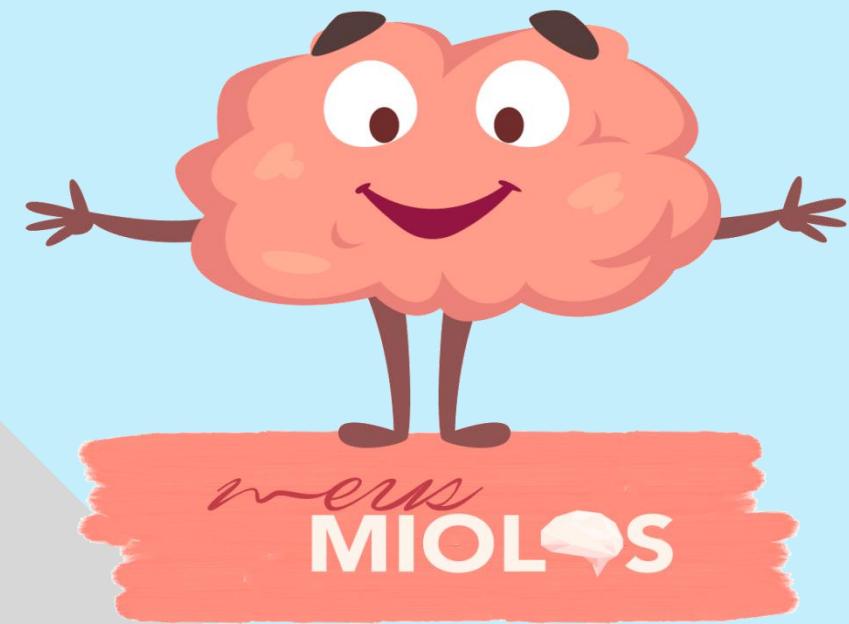
Reduce el
estrés
acumulado

Libera
tensión
física

Mejora el
estado de
ánimo

Regula la
ansiedad
de base

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