



# REGULA-T

- Regula tu cuerpo
- Regula tu mente

**Cómo manejar el estrés y la ansiedad  
ante los exámenes**



DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga





¿Cómo vivir sin nervios?

NO SE PUEDE



DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga





aprender



**DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga**





# CÓMO PREPARAR EXÁMENES

## 01 ORGANÍZATE

- Intercala períodos de descanso en tus jornadas de estudio
- Infórmate bien de todo lo que necesitas
- Haz un horario semanal

## 02 DUERME LO SUFICIENTE

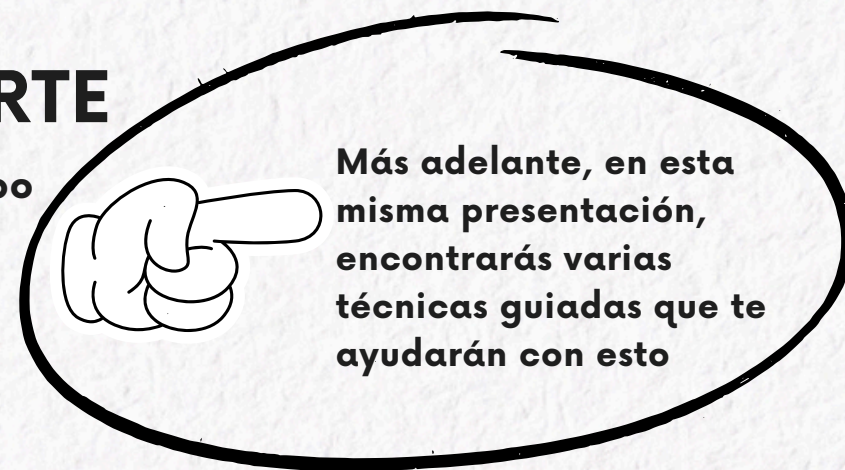
El cerebro necesita reponerse. Duerme mínimo 7-8 h diarias

## 03 HAZ TU PLAN DE AUTOCUIDADO

- Cuídate. Aliméntate bien
- Descansa
- Incorpora algo de ejercicio diario,

## 04 APRENDE A RELAJARTE

- Aprovechas mucho mejor el tiempo de estudio si estás tranquilo
- Las técnicas de relajación previenen bloqueos
  - Y te ayudan a manejarlos, en caso de aparecer



Más adelante, en esta misma presentación, encontrarás varias técnicas guiadas que te ayudarán con esto



DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga





# Algunas técnicas para estudiar

**01** INVENTA POSIBLES PREGUNTAS DE EXAMEN

**02** IMAGINA QUE ERES DOCENTE

- Explica la materia a una clase imaginaria, e imagina cuáles podrían ser sus dudas. Resuélvelas

**03** GRABA LOS TEMAS DE TEORÍA

- Escúchalos mientras sales a pasear, o a correr

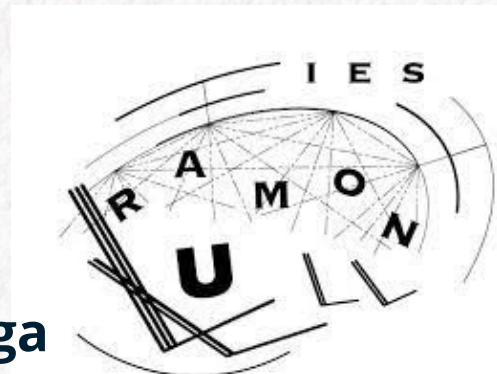
**04** ANTES DE CADA SESIÓN DE ESTUDIO, VACÍA TU MENTE

**05** ESTUDIA DE LA MISMA FORMA QUE VAS A EXAMINARTE

- Exámenes de problemas, de desarrollo, de preguntas cortas, de tipo test...

**06** UTILIZA REGLAS MNEMOTÉCNICAS

DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga





# El día de antes

## DESCANSA

---

- Repasa lo importante, pero
- No aprendas cosas nuevas
- Haz algo agradable
- Sigue tu plan de autocuidado

## PREPARA TODO

---

- Repasa y prepara todo lo que vas a necesitar para el examen

## VISUALIZA

---

- Visualízate llegando al aula, sentándote delante del examen.
- Estás tranquilo y te acuerdas de todo
- Sales muy satisfecho del examen





# El día del examen

## 01 EVITA REPASOS DE ÚLTIMA HORA

- LO QUE SABES, SABES
- EVITA ESTUDIAR A ÚLTIMA HORA, PODRÍAS CONFUNDIRTE MÁS

## 02 MANTÉN LA CALMA

Haz los ejercicios de relajación que has aprendido  
Conecta con la sensación de confianza que has estado visualizando

## 03 CÉNTRATE EN EL PRESENTE

- Olvídate de la nota. Ya has estudiado todo
- Céntrate en hacer lo mejor posible el examen

## 04 SAL CON TIEMPO, Y CON TODO LO QUE NECESITAS

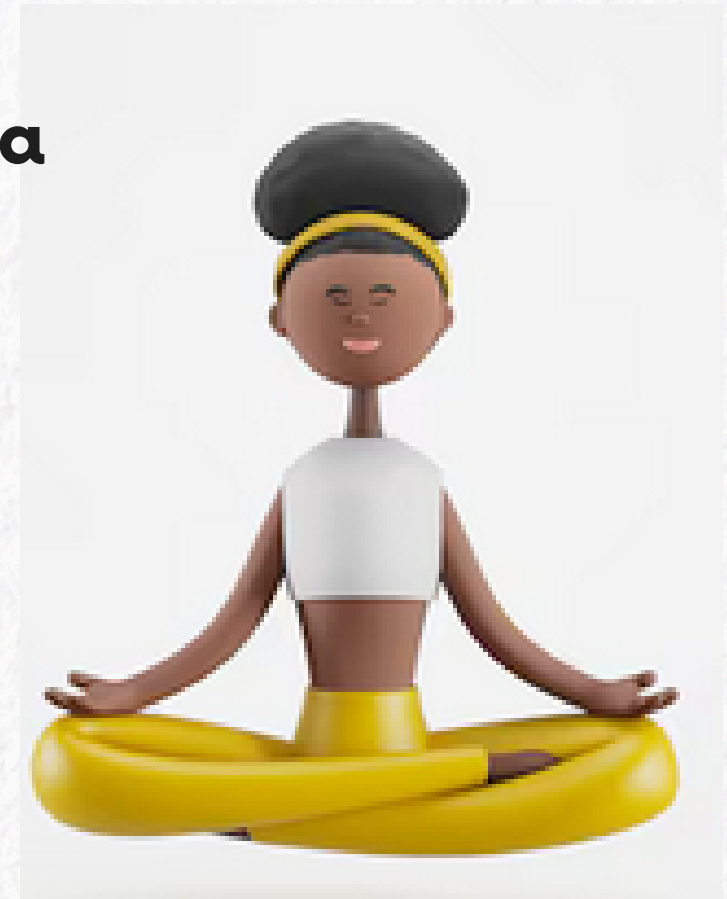
DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga





# Durante el examen

- **CONFÍA**
- **Respetar todas las instrucciones**
- **Leer bien los enunciados y tomarse tu tiempo para elegir la opción que más te interese**
- **Cuidar el vocabulario, la ortografía, y argumentar tus respuestas.**
- **Asegurarse de haber entendido bien lo que te piden**
- **Si te pones nervioso, utilizar la respiración para relajarte**
- **Antes de salir, releer y repasar el examen para corregir posibles errores y faltas de ortografía**





# Técnicas de manejo de estrés

## USA LA RESPIRACIÓN PARA RELAJARTE

- Ejercicio guiado para aprender a hacer respiraciones que te ayuden a relajarte, en cualquier momento



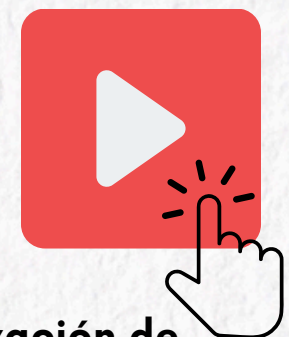
## VISUALIZACIÓN POSITIVA

- Imagínate llegando al aula, sentándote delante del examen.
- Estás tranquilo y te acuerdas de todo
- Sales muy satisfecho del examen
- Repite cada día esta visualización, en un estado de relajación
- Cuanto más la repitas más te ayudará

Basado en técnicas de visualización de PNL

## PARADA DE PENSAMIENTO

- Visualización del cañón (Úsala cuando tengas pensamientos recurrentes que te molestan o te impiden estudiar)



Basado en técnicas de visualización de PNL

Extraída de apuntes del curso "Serenity" de Marcia Perepérez

DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga



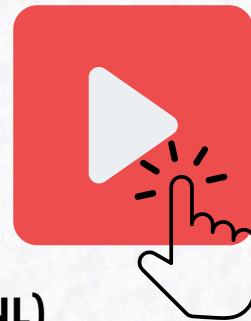


# Técnicas de manejo de estrés

## RELAJACIÓN GUIADA (VISUALIZACIÓN DE LA ESCALERA)

- Relajación profunda, para descansar mejor
- Puedes hacerlo tumbad@
- Si te duermes..  
¡Felices sueños!

Visualización de la escalera(PNL)



## FOCUSING

- Esta es una técnica de enfoque corporal
- Te ayudará mucho con la gestión emocional



Focusing de Eugene Gendlin

## MINDFULNESS

- Meditación guiada de Mindfulness.
- Estar en el presente



DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga



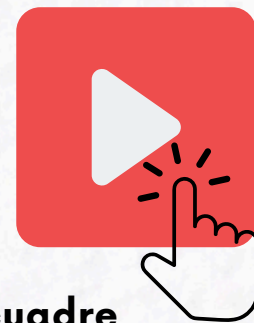


# Técnicas de manejo de estrés

## VISUALIZACIÓN "REENCUADRE"

---

- Esta visualizacla puedes usar en momentos en los que estés muy atascado
- Te ayudará a ver la situación que te agobia de otra manera



Basado en la técnica del reencuadre  
(PNL y CC)  
Extraída de apuntes del curso  
"Serenity" de Marcia Perepérez

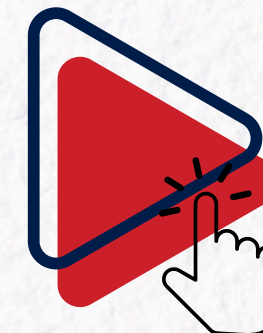
## EJERCICIO PARA MODIFICAR CREENCIAS LIMITANTES

---

- Averigua cuáles son tus creencias limitantes



- Y aprende qué puedes hacer para transformarlas
- Haz este ejercicio cuando pienses que no puedes, que no eres capaz, que no lo vas a conseguir



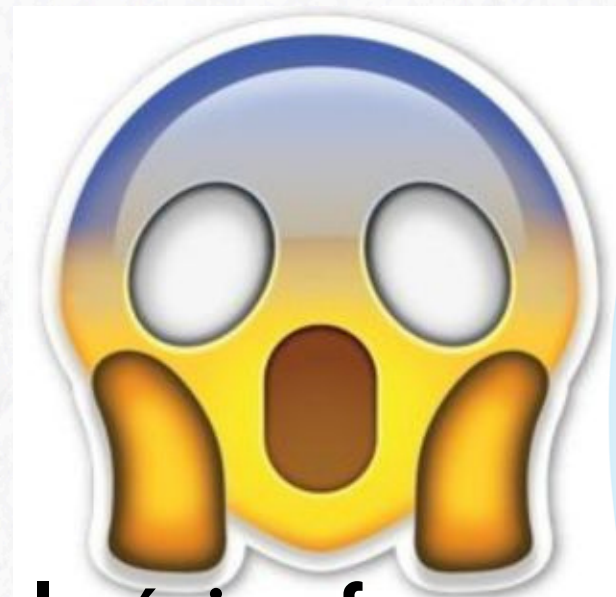
Basado en los ejercicios de cambio de  
creencias de Louise L Hay  
Extraída de apuntes del curso  
"Serenity" de Marcia Perepérez

DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarga





# ¿Qué hacer si te quedas en blanco?



Si durante el examen te quedas en blanco no te preocupes y recuerda que la única forma de superar este bloqueo ocasionado por los nervios es **disminuyendo el nivel de ansiedad a través de la relajación**. Cierra los ojos e inicia una serie de respiraciones profundas y lentas que te ayuden a relajarte. (**Respiración de desbloqueo**). Cuando te sientas mejor, vuelve a conectar con esa sensación de confianza que has practicado en las **visualizaciones**





# Recuerda....



**Es normal sentir nervios. Eso significa que lo que estás haciendo te importa.**

**Si aprendes a manejarlos, el estrés puede convertirse en un aliado, que te avisa de las posibles amenazas, y está atento a todos los detalles**







**¡¡ÁNIMO!!**





**algunas webs  
de donde he  
extraído  
información  
son...**

**Educaweb**

**Educación 3.0**

**Isic**

**Universidad Miguel Hernández de Elche**