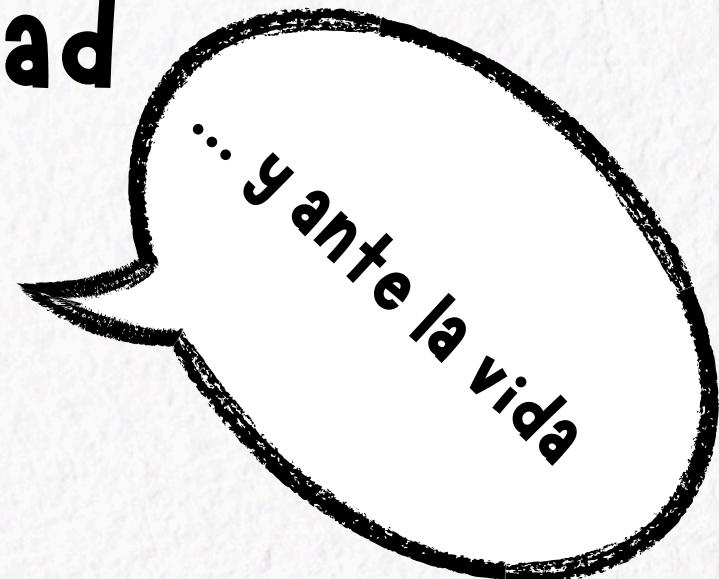




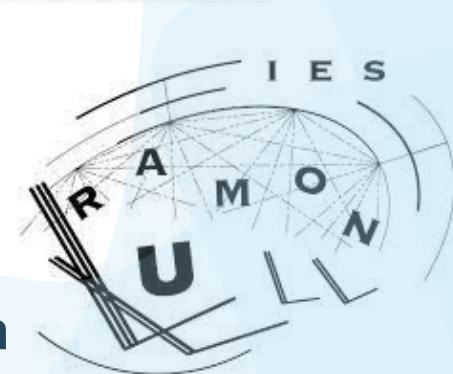
REGULA-T

- 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



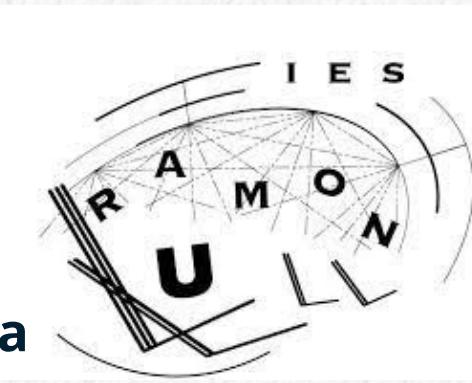
DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarga



Tendremos que aprender a manejarlos



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

03 HAZ TU PLAN DE AUTOCUIDADO

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

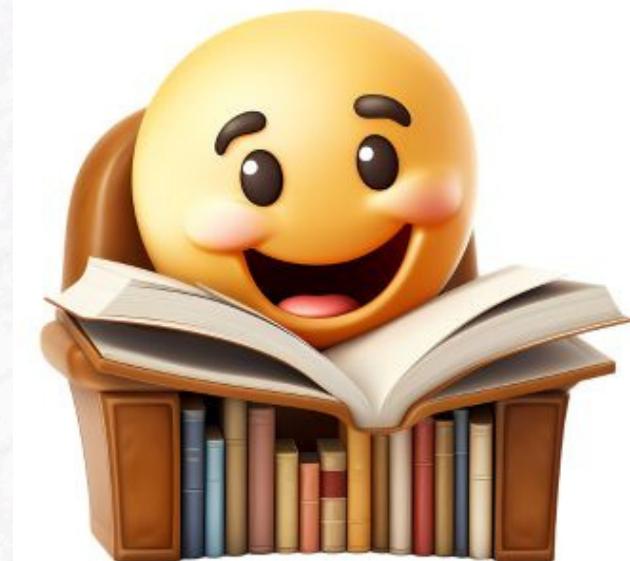
02 DUERME LO SUFICIENTE

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

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

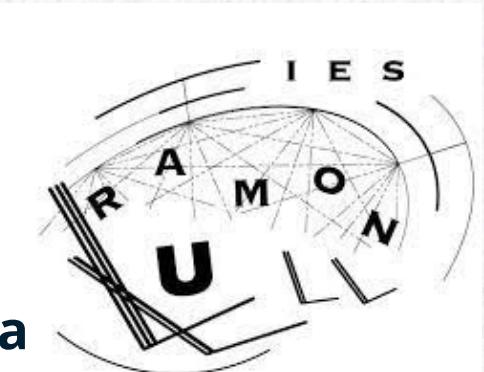
- Repasa lo importante, pero
- No aprendas cosas nuevas
- Haz algo agradable
- Sigue tu plan de autocuidado

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

03

CÉNTRATE EN EL PRESENTE

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

02

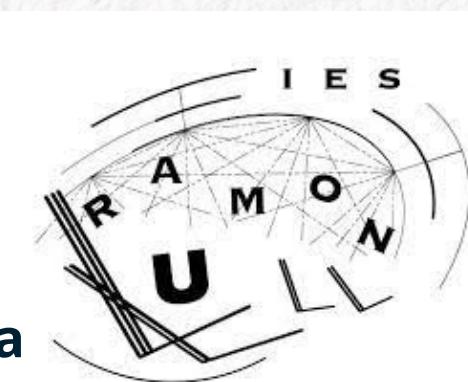
MANTÉN LA CALMA

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

04

SAL CON TIEMPO, Y CON TODO LO QUE NECESITAS

DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarga

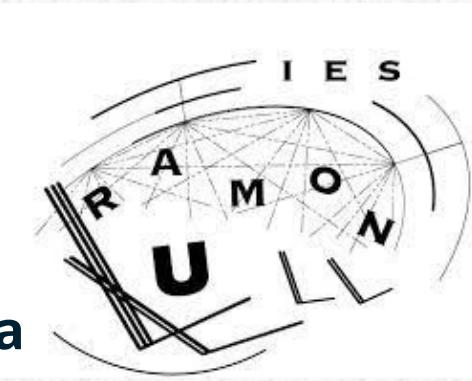


Durante el examen

- **CONFÍA**
- **Respetá todas las instrucciones**
- **Lee bien los enunciados y tómate tu tiempo para elegir la opción que más te interese**
- **Cuida el vocabulario, la ortografía, y argumenta tus respuestas.**
- **Asegúrate de haber entendido bien lo que te piden**
- **Si te pones nervios@, utiliza la respiración para relajarte**
- **Antes de salir, relee y repasa el examen para corregir posibles errores y faltas de ortografía**



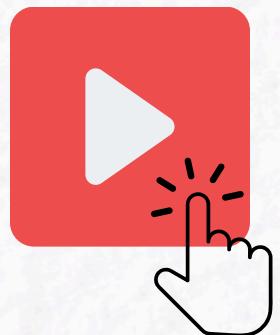
DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarga



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 tranquile y te acuerdas de todo
- Sales muy satisfech@ 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

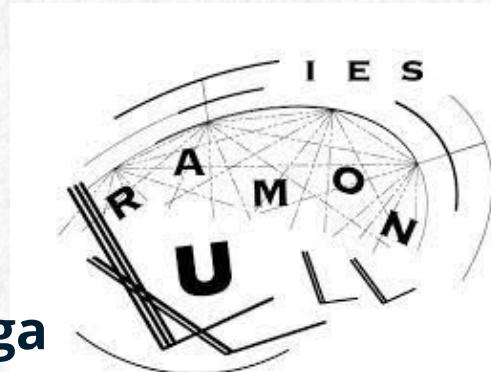
PARADA DE PENSAMIENTO

- 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

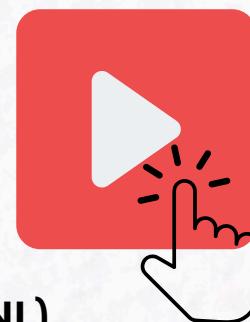


Técnicas de manejo de estrés

RELAJACIÓN GUIADA (VISUALIZACION 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

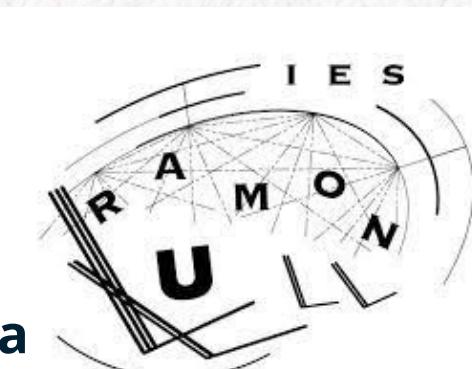


MINDFULLNESS

- Meditación guiada de Mindfulness.
- Estar en el presente



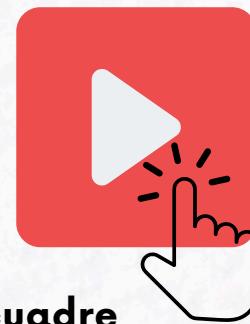
DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarga



Técnicas de manejo de estrés

VISUALIZACIÓN “REENCUADRE”

- Esta visualización 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

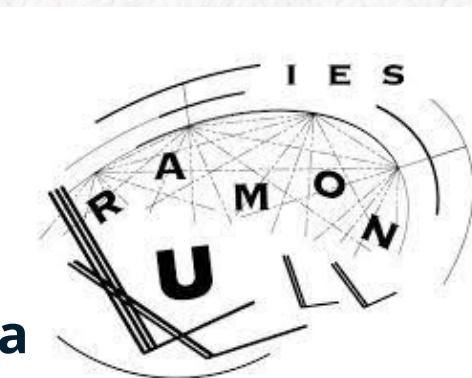
- Averigua cuáles son tus creencias limitantes
- Y aprende qué puedes hacer para transformarlas
- Haz este ejercicio cuando pienses que no puedes, que no eres capaz, que no lo vas a conseguir



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

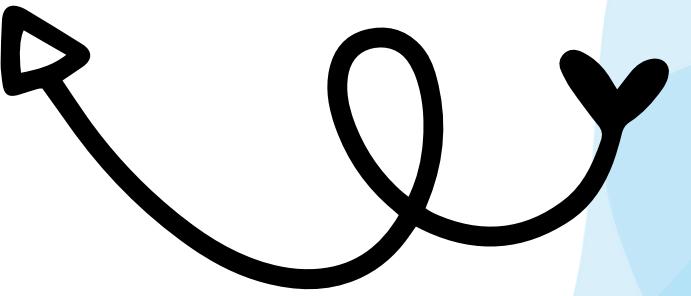
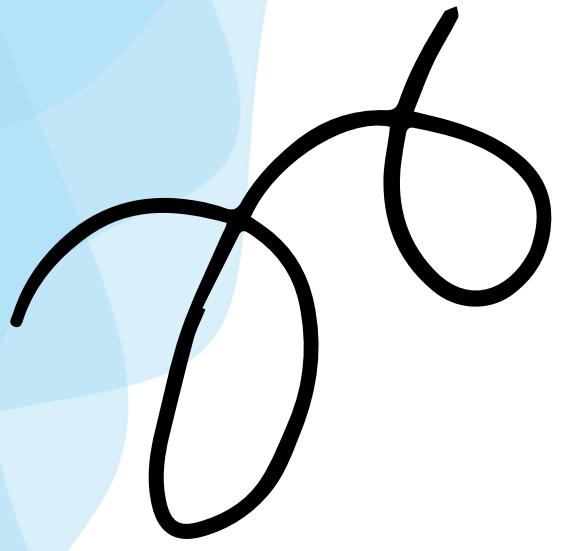
Recuerda....



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

ii ÁNIMO!!!



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

Educaweb

Educación 3.0

Isic

Universidad Miguel Hernández de Elche