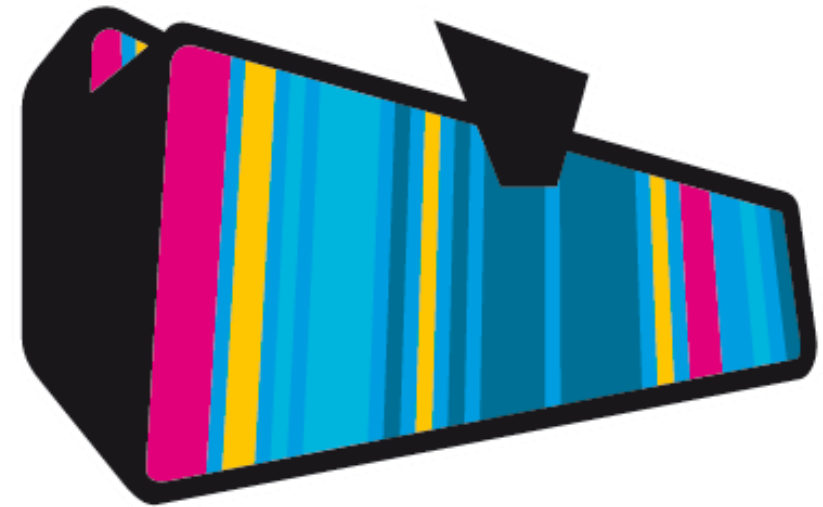


Gestión Del Estrés en los EXÁMENES.

Psicóloga, Lorena María
González de la Iglesia



imagina



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes. Es una reacción física y emocional que puede afectar nuestro bienestar.



Diferencia entre estrés positivo (estrés) y negativo (distrés):

Estrés:

Es el tipo de estrés que nos motiva y nos ayuda a enfrentar desafíos. Nos mantiene alertas y enfocados, mejorando nuestro rendimiento. Ejemplo: sentir nervios antes de una competencia deportiva.

Distrés:

Es el tipo de estrés que nos abruma y afecta negativamente nuestra salud y bienestar. Puede causar ansiedad, agotamiento y otros problemas físicos y emocionales. Ejemplo: sentir ansiedad constante por la carga de trabajo escolar.



PRINCIPALES Causas del Estrés en los Adolescentes

- Presión académica
- Expectativas familiares
- Competencia entre compañeros
- Falta de tiempo para actividades recreativas
- Problemas personales, familiares y o sociales

PRINCIPALES Síntomas

Físicos:

- Dolores de cabeza: Pueden ser frecuentes y variar en intensidad.
- Fatiga: Sensación constante de cansancio y falta de energía.
- Problemas de sueño: Dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo, y sueño no reparador.

Emocionales:

- Ansiedad: Sensación de preocupación constante y nerviosismo.
- Irritabilidad: Reacciones exageradas o enojo fácil ante situaciones cotidianas.
- Tristeza: Sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza.

Conductuales:

- Cambios en el apetito: Comer en exceso o pérdida de apetito.
- Aislamiento social: Evitar actividades sociales y pasar menos tiempo con amigos y familiares.

TÉCNICAS MANEJO ESTRÉS

Organización y Planificación:

Crear un horario de estudio:

Planificar el tiempo de estudio y descanso para evitar la acumulación de tareas.

Establecer metas realistas:

Dividir las tareas grandes en metas más pequeñas y alcanzables para evitar sentirse abrumado.

TÉCNICAS MANEJO ESTRÉS

Técnicas de Relajación:

Respiración profunda:

Practicar ejercicios de respiración para calmar la mente y reducir la ansiedad.

Meditación y mindfulness:

Dedicar unos minutos al día a la meditación o a la práctica de la atención plena para mejorar el enfoque y la tranquilidad.

EJERCICIO Práctico

Ejercicios de Respiración

1.Respiración Profunda: Inhala profundamente por la nariz durante cuatro segundos, mantén el aire durante cuatro segundos y exhala lentamente por la boca durante seis segundos. Repite varias veces hasta sentirte más calmado.

1.Respiración Diafragmática: Coloca una mano en tu abdomen y otra en tu pecho. Respira profundamente, asegurándote de que tu abdomen se expanda más que tu pecho. Esto ayuda a activar la respuesta de relajación.

TÉCNICAS MANEJO ESTRÉS

Actividad Física:

Ejercicio regular:

Realizar actividades físicas como caminar, correr o practicar yoga para liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.

Deportes y actividades al aire libre:

Participar en deportes o pasar tiempo en la naturaleza para desconectar y recargar energías.

Estrategias Durante el Examen

Leer todas las preguntas antes de empezar:

Tomarse unos minutos al inicio para leer todas las preguntas del examen puede ayudar a planificar mejor las respuestas y a identificar las preguntas que se pueden responder con mayor facilidad.

Gestionar el tiempo adecuadamente:

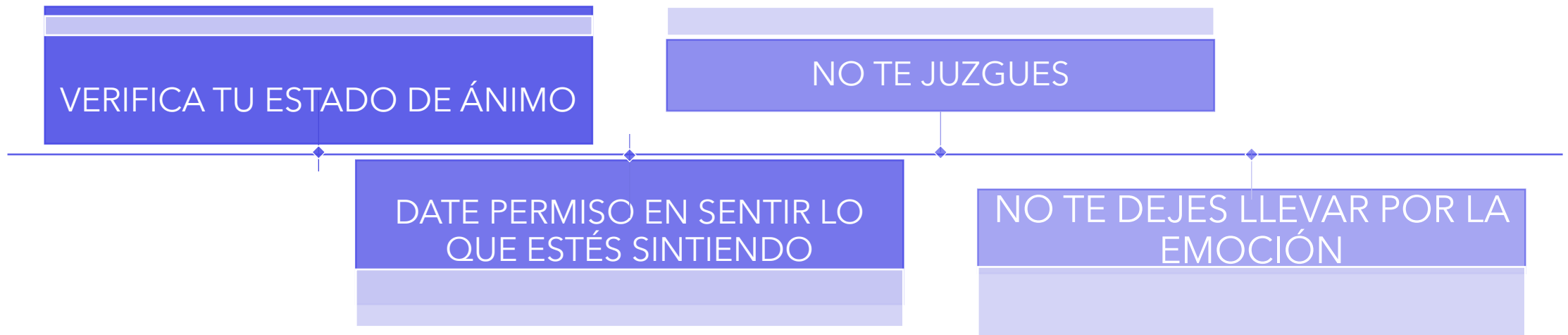
Dividir el tiempo disponible entre las preguntas según su dificultad y la cantidad de puntos que valen.

Es importante no pasar demasiado tiempo en una sola pregunta.

Tomarse pequeños descansos si es posible:

Si el examen es largo y lo permite, tomarse breves descansos para estirarse y respirar profundamente puede ayudar a mantener la concentración y reducir la ansiedad.

Escala de tiempo



EJERCICIO PRÁCTICO

TÉCNICA

"LA OLA EMOCIONAL"

Esta es una técnica de regulación emocional y aceptación, que consiste en observar tus emociones intensas como una ola que sube, alcanza su punto máximo y luego se desvanece. Sin evitarlas, ni dejarse llevar por ellas.

1- Busca un lugar tranquilo para llevarla a cabo, y respira profundamente 3 veces.

2- Identifica tu emoción y ponle nombre_____

3- Di en voz baja: "Estoy sintiendo_____"

4- Visualiza esta emoción como una ola en el océano:



Empieza pequeña, crece, se intensifica y después desvanece en la orilla...

5- Recuerda que como la ola, LA EMOCIÓN NO VA A DURAR PARA SIEMPRE!

6- No necesitas resistirte a ella, ni evitarla, ni actuar impulsivamente, solo esperar a que disminuya su intensidad.

6- Observa tu cuerpo: ¿Dónde sientes esta emoción? (Opresión en el pecho, nudo en el estómago...) No intentes evitarlo, simplemente observa tus sensaciones.

7- Respira profundamente.

8- Si aparecen pensamientos negativos, reconócelos como pensamientos no como hechos. "ESTO ES SOLO UNA IDEA, NO ES LA REALIDAD"

EJERCICIO PRÁCTICO ANTES DEL EXAMEN

Ejercicio de Visualización Positiva

IMAGINA un lugar tranquilo y seguro, como una playa o un bosque.

VISUALIZA todos los detalles del lugar: los sonidos, los colores, los olores.

Ejercicio:

AHORA CREA visualización en la que te veas a ti mismo enfrentándote un examen con calma y confianza.

IMAGÍNATE respondiendo las preguntas con facilidad y sintiéndote seguro de tus respuestas.

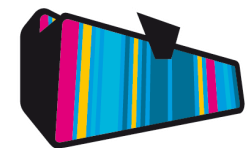
GRACIAS

- PREGUNTAS, DUDAS

- VALORACIONES QR



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS



imagina