

TUTORÍA 2 - TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

1ª SESIÓN: "CONTROLAMOS LA ANSIEDAD Y ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES"

Actividad nº 1

ANTE LOS EXÁMENES ¡FUERA NERVIOS! (CONTROL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS)

Basado en "Ansiedad Ante los Exámenes" de Ángel Antonio Marcuello García. Psicología online.

¡FUERA NERVIOS!, no es un grito de guerra, pero sí de alerta. Esta sesión pretende, desde la reflexión personal y grupal, a través de las actividades propuestas, mejorar la forma de enfrentarte a esas situaciones de tensión y de ansiedad que se producen cuando preparas o realizas exámenes.

La ansiedad es un sentimiento de temor, desagradable, que puede verse acompañado de sensaciones corporales. La persona ansiosa tiene conciencia de las sensaciones fisiológicas y siente que está nerviosa y asustada. La respuesta de ansiedad puede ser subdividida en tres tipos:

- **COGNITIVA:** pensamientos de inutilidad y de incapacidad para enfrentarse a la situación, desmoralización y descenso de la autoestima.
- **FISIOLÓGICA;** tensión muscular muy alta, tasa cardiaca elevada, palpitaciones, sudoración, problemas gastrointestinales, sensación de mareo, dolor de cabeza, etc.
- **CONDUCTUAL:** temblor, tic nervioso, tartamudeo, etc.

La persona ansiosa se muestra insegura, dubitativa, teme la opinión de los demás, presenta dudas sobre su capacidad y se siente inferior y con un exceso de culpabilidad,

Preguntas para la reflexión personal:

a- ¿Te has sentido así alguna vez, sobre todo en periodos de exámenes o cuando tienes que tomar alguna decisión importante?

b- ¿Qué has hecho para superarlo?

c- ¿Cuándo se produce estos comportamientos? Señala su frecuencia e intensidad.

d- ¿Cómo afectan a tu rendimiento y a las relaciones con los demás?

Actividad nº 2: ¿CÓMO EVALUAR MI COMPORTAMIENTO ANTE LOS EXÁMENES?

Lee las siguientes formas de actuar y puntúalas según estén más (5) o menos (1) de acuerdo con tu actuación. Puntúa lo que haces, no lo que piensas que deberías hacer.

	5	4	3	2	1
1. Estudio día a día, no sólo para los exámenes.					
2. Procuero responder en clase y hacer los trabajos que me mandan, para que los exámenes no sean la única calificación.					
3. Cuando llegan los exámenes sólo me tengo que limitar a repasar lo estudiado.					
4. Los exámenes no me producen ningún miedo ni ansiedad.					
5. La víspera de los exámenes me acuesto temprano y procuro ir descansado/a.					
6. Quiero aprobar los exámenes, pero más aún, aprender.					
7. Cuando me devuelven un examen corregido, analizo detenidamente dónde están los errores, para no volver a cometerlos.					
8. Me gusta que los profesores/as pregunten los temas en clase y analicen los trabajos, calificándolos con frecuencia.					
9. Cuando estudio, procuro aprender todas las cuestiones, no las selecciono pensando si van a caer o no en el examen.					
10. Normalmente, después del examen me libero; sé que he hecho todo lo que podía hacer.					

Suma las puntuaciones que te has otorgado: _____

- Si tienes de 40 a 50 puntos: enhorabuena, trabajas correctamente y no debes tener ninguna dificultad para aprobar tus exámenes ni para superar el curso.
- Si tienes de 30 a 40: bien, pero puedes mejorar tu forma de actuar y con ello tu rendimiento.
- De 20 a 30: tendrás dificultades para superar las diversas materias; aprobarás algunos exámenes, pero no la mayoría.
- Menos de 20: necesitas revisar en profundidad tu comportamiento ante los exámenes.

2ª SESIÓN:**Actividad nº 1: "¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?"****ANTES DEL EXAMEN:**

1. Prepara adecuadamente las asignaturas antes del examen mediante las técnicas de estudio. Cuando un tema queda bien aprendido no se olvida fácilmente. Cuando se aproxima el examen lo único que nos resta es repasar para afianzarlos más en la memoria. Cuando se ha trabajado convenientemente se sabe y el examen no debe producir ningún temor. En síntesis, se trata de lo siguiente:

- Trabaja diariamente y planifica el estudio de una manera personal y realista.
- Estudia cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayado (sólo en tu material), esquemas, memorización y repaso.
- Prepara el tema en función del tipo de examen al que te vas a enfrentar (tipo test, verdadero/falso, desarrollo, definiciones, etc.)

2. Si sientes nervios, practica alguna técnica de respiración abdominal, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada.

Veamos las pautas para aprender a practicarla:

Aprender la respiración abdominal

- *Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.*
- *Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estomago y barriga, sin mover el pecho*
- *Retienes un momento el aire en esa posición*
- *Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estomago y barriga; sin mover el pecho*
- *Procura mantenerte relajado/a y relajarte un poco más al soltar el aire*

Aprender a hacerla más lenta

- *Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.*
- *Retenerlo, contando de uno a 3*
- *Soltarlo lentamente mientras cuentas del uno al cinco.*

Consejos sobre su uso

- *Al empezar, practica cuando estés más tranquilo/a. Te resultará más fácil si estás acostado/a o recostado/a en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.*
- *No tomes mucha cantidad de aire.*
- *Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.*
- *Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones de 10 minutos cada una) durante un par de semanas.*

- *Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado/a o recostado/a, practícala en diferentes posiciones (sentado/a, de pie, andando...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.*
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente, bastará con hacer respiración diafragmática lenta.

3. Piensa positivamente. Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales.

Ejemplos: en vez de decir “voy a suspender”, di: “tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar; así lo haré lo mejor que pueda”.

Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

- *Detecta cuáles son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que estos pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar); no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.*
- *Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales como “ me voy a dar una oportunidad”, “no puedo adivinar el futuro”, “voy a hacerlo lo mejor que sepa”, “voy a estudiar lo que me dé tiempo”, “si suspendo podré soportarlo aunque no me guste”, “puedo aprender de mis equivocaciones”...*
- *Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarte puedes coger un folio y dividirlo en dos partes; en una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en la otra, cambia estos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:*

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
No me va a dar tiempo	Si aprovecho el tiempo lo conseguiré
No lo aprenderé nunca	Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
Esto es muy difícil	Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
Me voy a quedar en blanco	He estudiado lo suficiente, he repasado la materia y seguro que lo consigo

4. Duerme suficientemente la noche antes del examen. Es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irte a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen y menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

5. No vayas con el estómago vacío al examen. Es aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (por ejemplo: zumos...).

6. Intenta pensar en el examen como una recompensa a tu esfuerzo y una liberación del trabajo que has concluido.

DURANTE EL EXAMEN:

1. **Piensa en cosas positivas** que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como “esto es sólo un examen”, “estoy familiarizado con el material”, etc.
2. **Practica las técnicas de respiración.** Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario.
3. **Lee detenidamente cada pregunta del examen** y ten claro lo que se te pide antes de responder.
4. **Distribuye el tiempo del examen entre las preguntas.**
5. **Contesta primero las preguntas que sabes hacer bien** y decide el orden en el que vas a contestarlas. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.
6. **Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta.** No te angusties y, si es necesario, practica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardarás en recuperarte.
7. **Pregunta al profesor/a** aquellas dudas que te surjan durante el examen.
8. **Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.**
9. **No te apures** si ves que los demás acaban antes; trabaja tranquilamente a tu ritmo.
10. **Repasa con atención el examen antes de entregarlo.** Presta atención a la puntuación y a la ortografía.
11. **Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.**



Actividad nº 2: PLAN PERSONAL DE MEJORA:

Has visto cómo puedes mejorar tu preparación y tu forma de actuar ante los exámenes. Como también conoces cuáles son tus defectos, haz un plan personal de mejora. Es sólo para ti, pero el hecho de escribirlo te facilitará su cumplimiento. ¿Cuántos propósitos de enmienda hacemos que luego nunca recordamos? Así, cada vez que lo veas, recordarás que una vez prometiste hacer algo.

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

2. Para corregirla me propongo:

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

4. Para corregirlo, me propongo: