



GESTIÓN EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE EXÁMENES EN LA UNED



Prof. Juan Leiva Coordinador del Centro de Orientación y Empleo UNED Málaga
coie@malaga.uned.es



HABLEMOS DE MOTIVACIÓN...CLAVE DEL APRENDIZAJE Y DEL BIENESTAR

(NO SÓLO ÉXITO ACADÉMICO)

- Visualiza que el trabajo lo estás terminando...y que estás feliz por ello.
- Ponte pequeñas metas (objetivos a corto plazo...medio)
- Debes premiarte (quíérete)
- Anímate...(aprende a automotivarte...no necesitas a nadie para ello)
- Reflexiona sobre las consecuencias de tu hábito de estudio (conducta intencional...optimizar)
- Compárate solamente para inspirarte, piensa en ejemplos para ti (familia, colegas, modelos..)
- Mantente plenamente consciente
- Interpreta positivamente tus experiencias

MIEDO Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

“Has participado en el campus virtual, en todos los foros, has estudiado todos los documentos, has realizado todas las PEC, estudias regularmente y crees que dominas bastante bien la materia. Pero llega el día del examen. De repente, te quedas completamente en blanco, bloqueado, como si estuvieras congelado, o te pones tan nervioso que eres incapaz de responder a esas preguntas que te sabías la noche anterior”.

Si todo eso te parece familiar, es bastante probable que padezcas **ansiedad ante los exámenes** -esos nervios extremos que algunas personas experimentan cuando hacen un examen.

Es bastante normal estar un poco nervioso y estresado antes de un examen. Es algo que le ocurre a todo el mundo. Y cierta dosis de ansiedad anticipatoria, de hecho, te puede ayudar a ponerte manos a la obra y a mantener un rendimiento alto mientras haces el examen. Pero en algunas personas esa ansiedad es sumamente intensa. Se ponen tan nerviosas antes de hacer el examen que su nerviosismo interfiere en su concentración y su rendimiento.

AUTO-OBSERVACIÓN

AUTO-OBSERVACIÓN

- Si nos contemplamos en exceso, llegamos a la hiperreflexividad o exceso de autoconciencia. Este excesivo centramiento en uno mismo altera nuestra relación con nosotros mismos y el mundo. Hacemos consciente lo que es automático y lo que antes nos ayudaba a resolver problemas, ahora es el problema. Esto es la rumia, la preocupación, la autoobservación enfermiza del cuerpo o de los pensamientos. EN LOS EXÁMENES NO ES BUENA LA AUTO-OBSERVACIÓN
- Esta hiperreflexividad puede llevar a diferentes problemas psicológicos y emocionales, como problemas obsesivos e “intrusivos” que puede incidir negativamente en el desarrollo de exámenes.
- **La clave estará en la flexibilidad psicológica que nos ayudará a estar “centrados” en la prueba, en el examen, en el conocimiento, y no en nosotros mismos.**



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES? I

- La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución -lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien.
- Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un *nudo en la garganta*, o *tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional*. A algunas personas les *tiemblan y/o les sudan las manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual* mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad ante los exámenes muy intensa hasta puede tener *diarrea o ganas de vomitar*.
- La ansiedad ante los exámenes no se debe confundir con hacer mal un examen porque uno tiene la cabeza en otro sitio. La mayoría de personas saben que el hecho de tener otras cosas en la cabeza - como una ruptura sentimental o la muerte de una persona cercana - también puede interferir en la concentración e impedir que hagan bien un examen.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES? II

Todo tipo de ansiedad es una reacción ante la anticipación de algo estresante. Al igual que cualquier otra reacción de ansiedad, la ansiedad ante los exámenes afecta tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona está bajo estrés, su cuerpo libera una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro (lo que a veces se denomina reacción de "lucha o huida").

Esto es lo que provoca los síntomas corporales, como el sudor y la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración. Estas sensaciones pueden ser leves o intensas.



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES? III

- Centrarse en lo malo que podría ocurrir también alimenta la ansiedad de ejecución. Por ejemplo, una persona a quien le preocupa hacer mal un examen puede tener pensamientos como: "**¿Y si me quedo en blanco?**" o "**¿Y si el examen es demasiado difícil?**". Si tenemos demasiados pensamientos como éstos, no nos quedará espacio en la mente para concentrarnos en las preguntas del examen.

- Las personas con ansiedad ante los exámenes también se pueden sentir estresadas por sus reacciones corporales y pensar cosas como "**¿Y si vomito?**" o bien "**¡Oh no, me están temblando las manos!**"



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES? IV

- Como cualquier otro tipo de ansiedad, la ansiedad ante los exámenes puede crear un **círculo vicioso**: *“Cuanto más se centra una persona en las cosas malas que le puede ocurrir, más se intensifica la ansiedad”*
- Esto hace que la persona se encuentre peor y, al estar su mente llena de pensamientos y miedos estresantes, más aumentan las probabilidades de que le salga mal el examen.



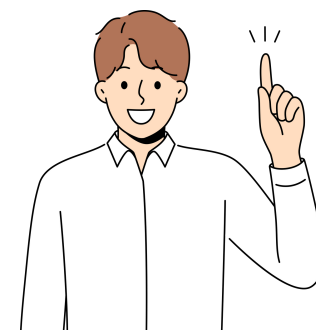
¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES? V

- Las personas que tienden a preocuparse mucho por las cosas o que son muy perfeccionistas tienen más probabilidades de tener problemas de ansiedad. A este tipo de personas a veces les cuesta mucho aceptar los errores que podrían cometer o sacar menos de un 10. De este modo, incluso sin pretenderlo, pueden estar presionándose demasiado a sí mismos. En este tipo de situaciones es fácil que aparezca la ansiedad ante los exámenes.
- Los estudiantes que no se han preparado bien el examen pero a quienes les importan los resultados que pueden obtener también es probable que experimenten ansiedad ante los exámenes. Si sabes que no te has preparado el examen, es lógico que te preocupe sacar mala nota. Una persona puede tener la sensación de que no está preparada para hacer un examen por diversos motivos: puede no haber estudiado lo suficiente, puede encontrar demasiado difícil la materia, o tal vez esté cansado porque no ha dormido lo suficiente la noche previa al examen.



Ideas clave para la preparación y desarrollo de exámenes I

1. Llevar al día el estudio de la materia: repasar, reforzar, afianzar
2. Adecuar el estudio al tipo de examen: test, desarrollo, oral, práctico
3. Conocer el sistema de evaluación y puntuación de la prueba
4. Elaborar una lista del material necesario: bolígrafo, calculadora, pilas, goma de borrar, lienzos, reglas, atril, documento de identificación
5. Llegar al lugar del examen descansado y con tiempo: intenta situarte donde habitualmente te pones
6. Eludir a compañeros nerviosos y recordar pensamientos positivos
7. Leer atentamente el examen y seguir todas las instrucciones
8. Distribuir y contralar el tiempo: borrador inicial, respuesta, repaso final
9. Responder con precisión, ajustando la respuesta a lo que se solicita: céntrate primero en las respuestas que mejor domines para tener confianza y seguridad y luego de las más difíciles



Ideas clave para la preparación y desarrollo de exámenes II

10. Ante un bloqueo, la tranquilidad ayuda a recordar, también reescribir la pregunta en un papel en sucio, indicando las posibles opciones de respuesta

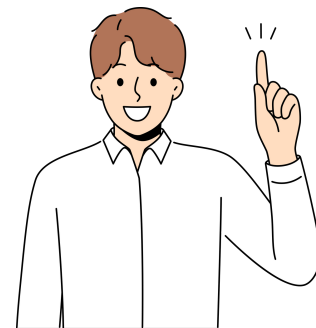
11. Cuidar el contenido - estructura, caligrafía, ortografía, gramática - recuerda que no estás escribiendo un "Wasap" en el móvil ni estás en un Twitter, Instagram, Tik Tok, etc..

12. Atender a la presentación, claridad y limpieza que faciliten la corrección

13. Evitar extenderse demasiado en alguna pregunta y restar tiempo al resto

14. Procurar no dejar preguntas sin contestar: poner un esquema, algunas ideas básicas

15. Revisar las respuestas antes de entregar el examen



FACTORES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO I

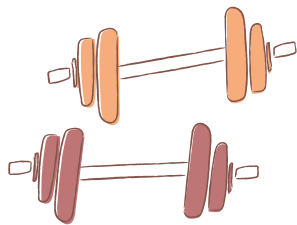
- La ansiedad ante los exámenes se puede convertir en un verdadero problema cuando una persona se estresa tanto al hacer un examen que no puede controlar los nervios a fin de concentrarse en las preguntas del examen y dar lo máximo de sí mismo.
- Sentirse preparado para afrontar el reto puede ayudar a mantener la ansiedad ante los exámenes a un nivel manejable.
 - Los tres factores más destacados que determinan el resultado que se obtiene en ellos son la **preparación, el autocontrol y la propia realización.**



FACTORES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO II

- Aprender es superar miedos y, sobre todo, tener una mentalidad de CRECIMIENTO.
- Pensamientos positivos.
- Ejercicios de respiración y visualización positiva.
- Cuida tu salud y alimentación, haz descansos, duerme bien.
- Evita la auto-observación negativa y obsesiva.
- Haz actividad física.

...



FACTORES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO III



FACTORES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO IV

- Utiliza **un poco de estrés a tu favor**. El estrés es el mecanismo de aviso de tu cuerpo -es una señal que te ayuda a prepararte para algo importante que está punto de suceder. Utilízalo en tu propio beneficio: en vez de reaccionar ante el estrés amedrentándote, lamentándote o quejándote del examen con tus amigos, adopta un enfoque activo. Deja que el estrés te recuerde que debes **prepararte bien el examen con antelación**. Lo más probable es que así evites que el estrés te domine. Después de todo, a nadie le estresan pensamientos sobre lo bien que le puede ir un examen.

- **Pide ayuda**. A pesar de que cierta dosis de ansiedad ante los exámenes puede ser positiva, una dosis excesiva es otro cantar. Si, cuando te reparten el examen, te pones tan nervioso que se te queda la mente en blanco y se te olvida una materia que te sabías, probablemente necesitas ayuda para controlar el nivel de ansiedad ante los exámenes. **Tu profesor tutor o el coordinador del COIE** (orientador) pueden ser importantes fuentes de información, a quienes puedes acudir si sueles padecer ansiedad ante los exámenes.

FACTORES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO V

- **Prepárate bien el examen.** Algunos estudiantes creen que lo único que necesitan para aprenderse la materia y hacer bien los exámenes es estudiar los temas. Pero para aprenderse una materia hace falta mucho más que intentar absorber toda la información en clase. Por eso son tan importantes los ***buenos hábitos de estudio y las buenas técnicas de estudio***- y por eso ningún “atracción” la noche antes del examen permite obtener el nivel de comprensión más profundo que se consigue estudiando regularmente.

- **Realizar las PEC.** Es un factor positivo que supone lograr objetivos a corto y medio plazo, así como participar en foros y estar en contacto con otros estudiantes a través de redes sociales. Participar de la vida académica de UNED Málaga a través del COIE es también positivo para el sentimiento de pertenencia y mantener la motivación.

- Muchos estudiantes comprueban que ***su ansiedad ante los exámenes disminuye cuando empiezan a estudiar mejor o más regularmente***. Tiene sentido - cuanto mejor te sepas la materia, más seguro te sentirás y esperarás hacerlo mejor. Si esperas hacerlo bien, estarás más relajado mientras haces el examen después de los primeros momentos de nerviosismo.

FACTORES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO VI

- Muchos estudiantes comprueban que ***su ansiedad ante los exámenes disminuye cuando empiezan a estudiar mejor o más regularmente***. Tiene sentido - cuanto mejor te sepas la materia, más seguro te sentirás y esperarás hacerlo mejor. Si esperas hacerlo bien, estarás más relajado mientras haces el examen después de los primeros momentos de nerviosismo.

- **Controla tus pensamientos.** Si el hecho de esperar hacer bien un examen te puede ayudar a relajarte, ¿qué ocurrirá cuando esperes hacerlo mal? Fíjate en cualquier mensaje negativo que te puedes estar enviando a ti mismo, ya que ese tipo de mensajes pueden contribuir a tu ansiedad.

- Si te das cuenta de que estás teniendo pensamientos negativos ("No se me dan bien los exámenes" o "Si suspendo este examen, lo tengo fatal"), sustitúyelos por pensamientos positivos. Por descontado, no los sustituyas por mensajes positivos que no sean realistas, sino por mensajes prácticos y verdaderos, como: "***He estudiado y me sé la materia, de modo que estoy preparado para hacerlo lo mejor que puedo***". (Ni que decir tiene que, si no has estudiado, ¡este mensaje no te ayudará mucho!)

FACTORES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL Y EL AFRONTAMIENTO VII

- **Acepta tus errores.** Otra cosa que puedes hacer es intentar relativizar los errores que cometes - sobre todo si eres muy perfeccionista y tiendes a ser muy crítico contigo mismo. Todo el mundo comete errores, y tal vez hayas oído en boca de tus profesores o entrenadores que los errores son "oportunidades de aprendizaje". Aprender a tolerar los errores sin importancia - como el problema que hiciste mal en el examen sorpresa de matemáticas - es una facultad muy valiosa.

- **Cuídate.** También te puede ayudar el hecho de aprender formas de tranquilizarte y de centrarte cuando estás tenso o ansioso. A algunas personas les bastará con aprender técnicas de respiración. Si practicas regularmente los ejercicios de respiración (cuando no estés estresado), tu cuerpo aprenderá a ver esos ejercicios como una señal para relajarse. Y, por descontado, cuidando de tu salud - por ejemplo, **durmiendo lo suficiente, haciendo actividad física y alimentándote de forma saludable** - ayudarás a tu mente a rendir al máximo.

- Todo aprendizaje requiere **tiempo y práctica**, y aprender a superar la ansiedad ante los exámenes no es diferente.

¿FRACASO ACADÉMICO?

CASI SIEMPRE SE DEBE

- Falta de esfuerzo o esfuerzo mal orientado
- Ausencia métodos y estrategias de aprendizaje



CAUSA CONTROLABLE

CREENCIA ERRÓNEA

- Falta de capacidad intelectual “no valgo para estudiar”..”ya me lo decían...que no estudiara...”



UNED

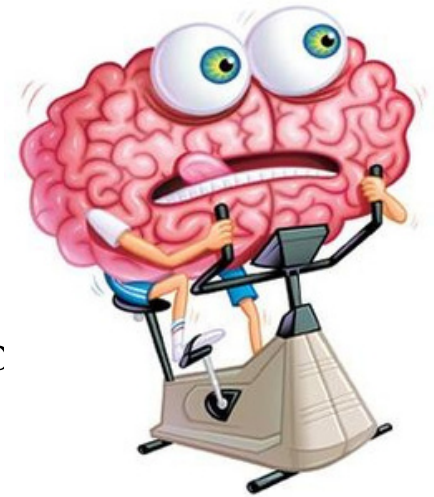
MÁLAGA

ANALIZAR NUESTRA FORMA DE ESTUDIAR Y DE FOCALIZAR NUESTRA IDENTIDAD COMO ESTUDIANTE UNED

Estoy preparado/a para seguir mejorando en mis estudios universitarios

Debo reflexionar acerca de:

- **Mis hábitos de estudio**
- **Mi experiencia de éxito-fracaso**
 - La percepción acerca de mis capacidades
 - Las motivaciones que han impulsado mi esfuerzo
OLVIDARLO...¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ?
 - Mis estilos de aprendizaje
- **Mi personalidad**



**PARA SER EFICACES Y OPERATIVOS
EN EL ESTUDIO ES IMPORTANTE...**

UNED

MÁLAGA

IDENTIFICAR Y ELIMINAR FACTORES QUE NOS LIMITAN EN EL ESTUDIO

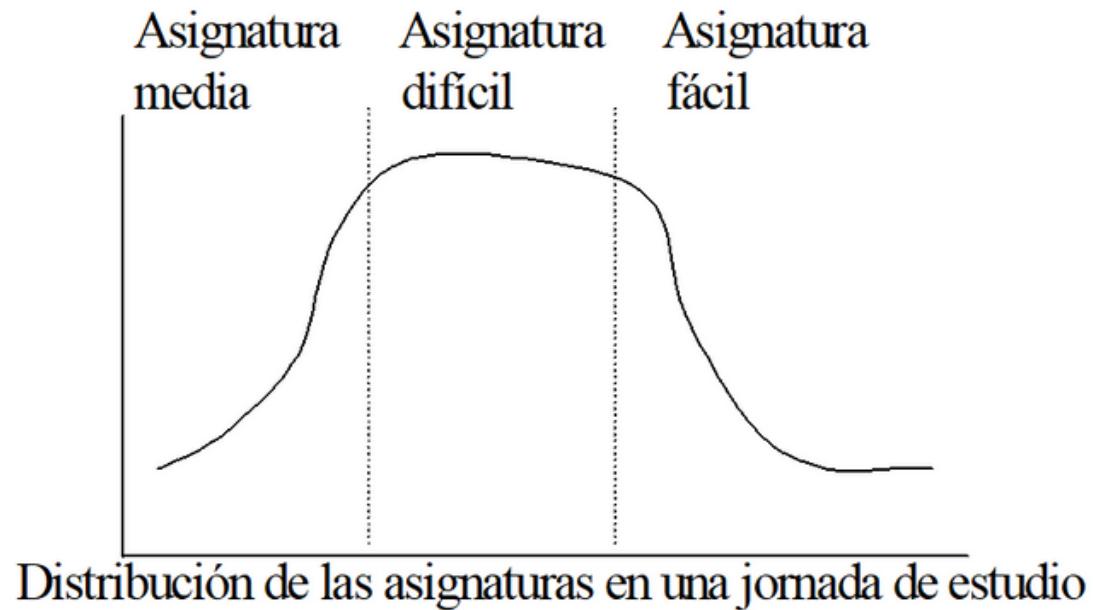
¿Cuáles son las condiciones en las que debo ponerme a estudiar para mejorar mi rendimiento?

- Espacio/Lugar
- Horario
- Condiciones físicas
- Condiciones psíquicas (cognitivas y emocionales)
- “Mens sana in corpore sano”
- Materiales didácticos
- La planificación (los “atracones” no son sanos, el estudio requiere comprensión y maduración)



PLANIFICANDO EL ESTUDIO

Distribución de tareas en una jornada de estudio
Orden de dificultad: media, difícil y fácil

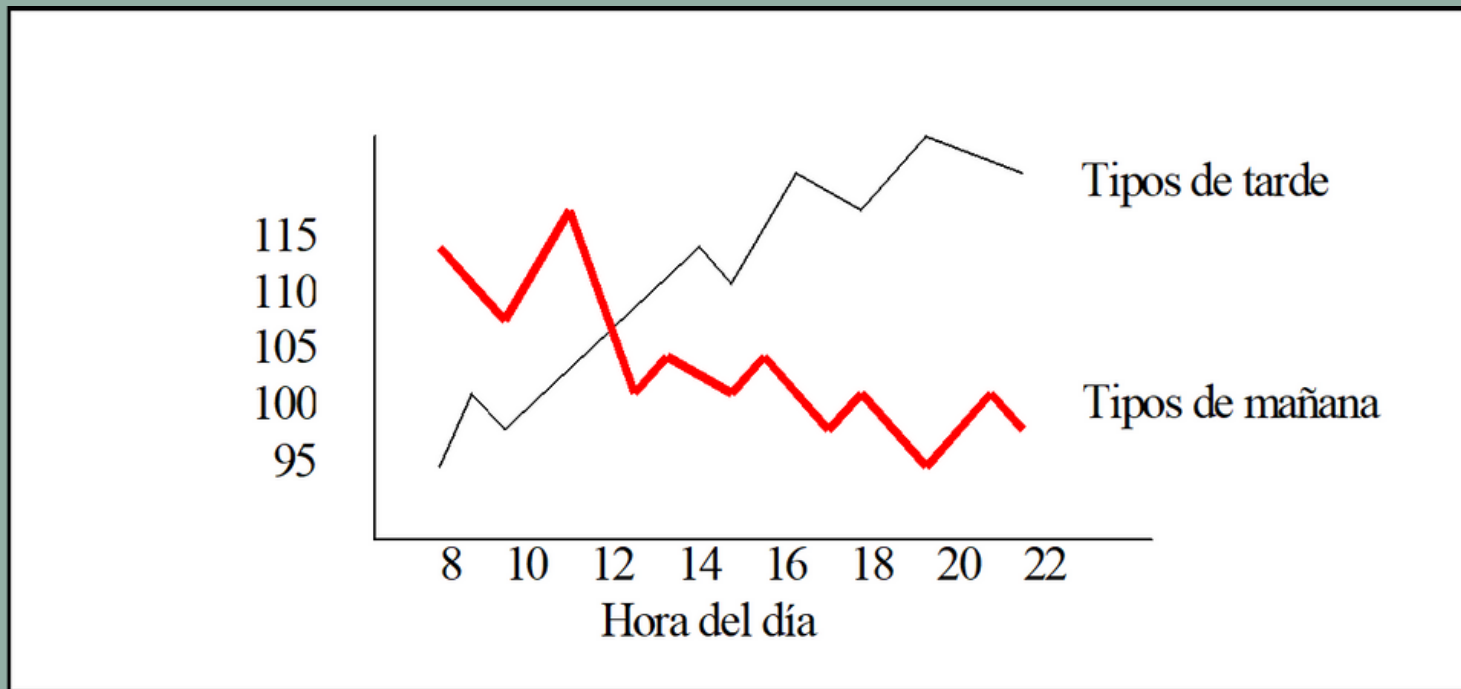


PLANIFICANDO EL ESTUDIO

Ritmo biológico:

¿Somos tipos de mañana o de tarde?

Estudiar en la misma franja horaria



NECESIDADES DEL ESTUDIANTE UNED

- Mantener alta la motivación con una buena planificación del estudio
- Mantenerse “conectado” con los estudios a través:
 - Uso de Redes Sociales
 - Interacción con docentes y con otros estudiantes
 - Mejorar competencias digitales
 - Combatir la soledad y la ansiedad
 - Volver a las ESENCIAS DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE ESTUDIO ¿Qué es estudiar?
 - Pedir ayuda, asistir a seminarios y clases... **CONECTARSE CON SU CENTRO ASOCIADO, CON SU PROFESORADO TUTOR Y EL COIE (CENTRO DE ORIENTACIÓN Y EMPLEO)**



ALGUNOS CONSEJOS... (FORMATO ANALÓGICO)

- **Subraya:** y también rodea, enmarca, señala, con diferentes colores las ideas más importantes.
- **Realiza tus propios apuntes:** resume las ideas más importantes con tus propias palabras.
- **Haz un mapa conceptual del tema:** que una todas las ideas mediante expresiones cortas o palabras clave. Que sea sencillo y llamativo.
- **Haz ejercicios/casos prácticos:** en las asignaturas que lo permitan. Recuerda que en Internet cuentas con infinidad de recursos.
- **Dibujos:** la asociación de ideas a imágenes, te ayudará a recordar los contenidos.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

- Analizar exámenes pasados
 - Tipo de examen.
 - Grado de profundidad y precisión de los conocimientos que exige.
 - Utilizar como mecanismo de autoevaluación.
 - Posibilidad de cambios en el tipo de examen. Por ello es imprescindible consultar la Guía de la Carrera y de la asignatura.
 - Estar atento a las RR.SS. (Facebook y otras donde haya presencia de estudiantes UNED)
 - Revisión de las Pruebas de Evaluación Continua (PEC)



© Can Stock Photo - csp7934222

PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

- El repaso
 - Repaso inicial: conviene hacerlo al día siguiente de haber trabajado un tema (o en la sesión siguientes).
 - Repasos intermedios: semanalmente, mensualmente
 - Repasos finales: antes del examen, en profundidad, cuantas más veces mejor. Apoyarnos con las técnicas de memorización.



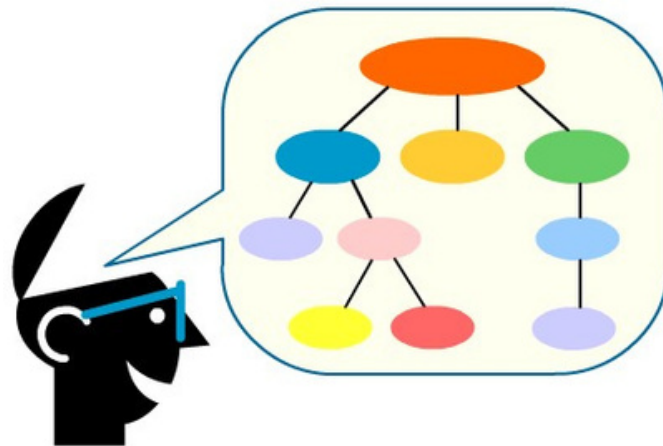
PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

○ La memorización

- Asociar a conocimientos previos
- Repetición
- Distribución de los tiempos de estudio
- Tiempo transcurrido: Memoria sensorial, a corto plazo, a largo plazo
- Calidad del material a memorizar: organización y síntesis estructurada

Recursos mnemotécnicos

- - Verbales: frases clave, rimas, etc.
- - Gráficos e imágenes: ideas asociadas a ilustraciones, iconos, o imágenes



PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

Las técnicas de síntesis y memorización están condicionadas por el tipo de examen

- Tipo test
- Composición escrita: preguntas cortas
- Composición escrita: desarrollo de un tema
- Ejercicios prácticos y problemas
Recursos mnemotécnicos
- Verbales: frases clave, rimas, etc.
- Gráficos e imágenes: ideas asociadas a ilustraciones, iconos, o imágenes

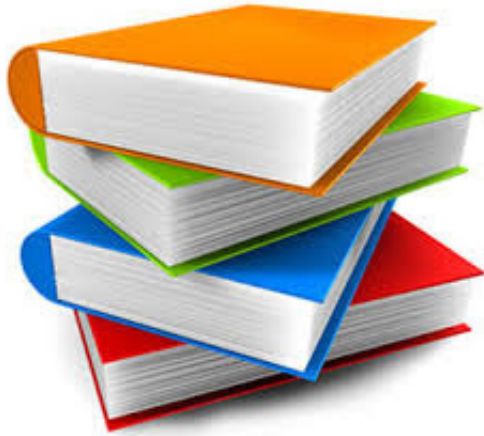


PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

Control de la ansiedad ante los exámenes (miedo, angustia, bloqueo, pensamientos negativos...)

- Uso de técnicas de relajación
- Alimentación adecuada
- Dormir las horas necesarias
- Planificación del repaso





UTILIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES



- El contacto con el profesorado-tutor
- El contacto con los compañeros y compañeras
- Los materiales de apoyo: web, blogs, libros, contenidos audiovisuales,...
- La biblioteca de UNED Málaga
- Los programas específicos de la UNED (Podcast, Vídeos, etc.)
- El COIE de tu centro (www.unedmalaga.es/coie)
- Redes Sociales (Facebook, y otras...)





ÚLTIMAS IDEAS PRÁCTICAS EN LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO



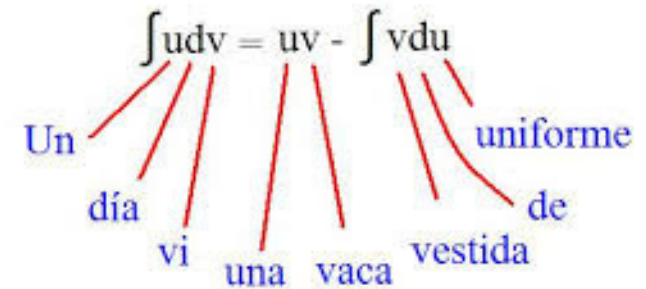
1. TÉCNICAS DE ESTUDIO



- **El subrayado:** Destacar, las ideas o datos fundamentales de un tema.
- **El resumen:** Una vez se realiza el subrayado y se ha comprendido el tema, se comprime el contenido fundamental.
- **El esquema:** Sintetizar y ordenar siguiendo un orden lógico de manera visual, concisa e intuitiva, para una comprensión global de las ideas.
- **Los mapas conceptuales:** Esquema para presentar visualmente un conjunto de conceptos en estructura de proposiciones.
- **Fichas de estudio:** Elaboración de fichas de preguntas con respuestas en el reverso.

2. USO DE REGLAS MNEMOTÉCNICAS

- Método simbólico
- Método de números y letras
- Construcción de acrósticos



3. EL OLVIDO, ¿QUÉ HACER PARA QUE DISMINUYA?

- Comprender y asimilar correctamente las ideas
- Establecer relaciones lógicas
- Revisar el material utilizado

4. CONTROL DEL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES

- Realizar ejercicios de relajación (respiración y relajación)
- Dormir lo necesario
- Planificar los descansos

<https://www.youtube.com/watch?v=pDigD65kLpE>



5. CÓMO AFRONTAR LOS EXÁMENES

- Lee todas las preguntas
- Contesta primero a las más fáciles
- Piensa antes de escribir
- Distribuye el tiempo que te va a llevar cada pregunta
- En cálculos, demuestra cada paso
- Repasa el examen antes de entregarlo.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

PAUTAS A SEGUIR EN LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



1. Busca un lugar cómodo con luz tenue.
2. Cuida las posturas. La postura más aconsejable es tumbado o tumbada con los brazos y piernas estiradas y no rígidas y la cabeza reposada en una almohada. También puede realizarse sentado, con las rodillas ligeramente dobladas, los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas sobre las rodillas o sobre un reposabrazos. Prescinde de cualquier prenda que te pueda oprimir o incomodar.
3. Concéntrate en el ejercicio y sigue las instrucciones.



¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS? TIPOS DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1. Relajación muscular progresiva

Aprenderás a percibir la relajación observando el contraste entre las sensaciones que experimentas al contraer y luego relajar voluntariamente los diferentes grupos de músculos. Un ejemplo de ello, son los ejercicios isométricos que contraen el músculo sin generar movimiento. Consisten en aguantar la tensión del grupo muscular que se esté trabajando durante unos segundos sin forzar y después, soltar para relajar la zona. **Esta técnica no está indicada en personas que presenten determinados problemas físicos como cirugía reciente, contracturas musculares, fracturas de un hueso, etcétera. Si este es tu caso, consulta con tu médico u otro ejercicio de relajación.**

2. Respiración profunda o diafragmática

Con esta técnica aprenderás a mantener un patrón de respiración rítmico y profundo. La respiración es una de las claves para conseguir relajación. Debes procurar respirar siempre con el abdomen, de forma fluida.

Para conseguir una respiración profunda, sigue estas indicaciones:

- a. Toma lentamente aire por la nariz.
- b. Llévalo hasta el fondo de los pulmones (para ello, inspira profundamente elevando voluntariamente el abdomen).
- c. Retén unos segundos el aire.
- d. A continuación, expúlsalo lentamente por la boca con los labios ligeramente fruncidos (como si estuvieras soplando una vela).
- e. Utiliza la respiración profunda para aminorar las situaciones de crisis. Ahora bien, **esta técnica no está indicada en personas que presenten determinados problemas físicos como cirugía reciente, contracturas musculares, fracturas de un hueso, etcétera. Si este es tu caso, consulta con tu médico u otro ejercicio de relajación.**

GRACIAS POR SU ATENCIÓN



Prof. Juan Leiva
COIE UNED Málaga
coie@malaga.uned.es
www.unedmalaga.es/coie

