



AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

¿Qué es el estrés? ¿Es bueno o malo? ----NECESARIO

PENSAMIENTO-EMOCIÓN-CONDUCTA → RESULTADO

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO

- Aprender RELAJACIÓN PROGRESIVA
- RESPIRACIÓN PROFUNDA
- Construir una JERARQUIA DE SUCESOS ESTRESANTES
- VISUALIZACIÓN en una imaginación las escenas mientras permanece relajado
- Crear una lista de PESAMIENTOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS
 - preparación
 - afrentamiento a la situación estresante
 - afrentamiento del miedo
 - reforzamiento del éxito
- AFRONTAMIENTO EN VIVO

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- No preocuparse por las cosas que no podemos controlar (clima)
- Hacer algo al respecto con lo que si podemos controlar.
- Preparase lo mejor que pueda para sucesos que sabemos que pueden ocasionarnos estrés (exámenes)
- Resolver conflictos pendientes
- Pedir ayuda a amigos, familia, profesionales...
- Fijarse metas realistas
- Hacer ejercicio
- Meditar (tiempo para nosotros)
- Alejarnos de lo que nos produce estrés
- Ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza
- Organizar y estructurar nuestro tiempo
- Dieta saludable



ANSIEDAD ANTE EXAMENES

¿Qué es la ansiedad? ----- MIEDO Y PREOCUPACIÓN EXCESIVA

¿=? ¿Estrés?

3 NIVELES EN QUE SE MANIFIESTA

FISIOLOGICA---- tensión corporal, dolor de tripa, sudoración...

COGNITIVA ---- anticipación a una mala ejecución del examen, problemas de concentración, baja AE

MOTORA ---- hiperactivación, problemas de alimentación (mucho o poco), llorar, fumar, conductas de evitación o escape...

TECNICAS

-DISTRACCIÓN

-RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

-RELAJACIÓN

-AUTOINSTRUCCIONES

IMAGINACIÓN POSITIVA

AFRONTAR SITUACIONES SIN TRATAR DE EVITARLAS

TIPOS DE ANSIEDAD

RACIONAL—cuando el alumno no estudia correctamente o directamente no lo ha hecho. El problema surge porque no tiene hábitos y técnicas de estudio saludables

IRRACIONAL---cuando el alumno sí estudia y lo hace correctamente, pero se pone nervioso en el examen y rinde peor de lo que podría haber hecho

¿motivos?

---- bloqueo en un examen anterior, anticiparse a futuros exámenes y generar malestar, recibir información anticipada, concepciones o creencias de la propia persona...

CLAVES PARA SUPERARLA

Formas para controlar/evitar/disminuir estos síntomas:

RACIONAL: programarse tiempo de estudio y técnicas de estudio adecuadas, lugar y ambiente, autocontrol de la conducta de estudio...

IRRACIONAL: aprender a relajarse de forma adecuada, aprender a controlar nuestros pensamientos, tener confianza en sí mismo y relativizar las consecuencias de una mala calificación...