

RESPIRA, ENFÓCATE, APRUEBA:

TU GUÍA PARA VENCER LA ANSIEDAD EN EXÁMENES

Herramientas para calmar tu
mente y rendir al máximo.

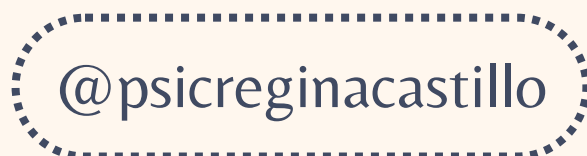
Por: Regina Castillo Leal

¿POR QUÉ ESTE E-BOOK ES PARA TI?

Sabemos que esa sensación antes de un examen puede ser abrumadora. Por más que estudiamos y repasamos, llegando el momento de la prueba, nuestros nervios nos pueden traicionar.

Esta guía está diseñada para darte herramientas prácticas y rápidas que te ayudarán a entender y manejar esa ansiedad, para que puedas mostrar todo lo que sabes.

No tienes que sufrir en silencio, hay maneras de sentirte más tranquilo y confiado.



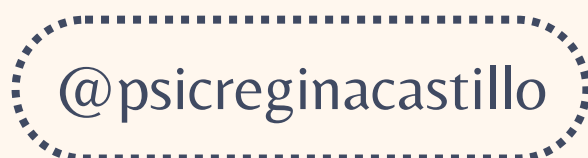
ENTENDIENDO LA ANSIEDAD EN EXÁMENES: ¿QUÉ ES Y POR QUÉ APARECE?

La ansiedad es una emoción que nos permite reaccionar ante el estrés, nuestro cuerpo entra en modo de “lucha o huida” al sentir peligro cercano.

Los síntomas comunes suelen ser: palpitaciones, sudor, temblor, mente en blanco, pensamientos negativos, dificultad para concentrarse, irritabilidad, o miedo.

Algunas de las causas comunes pueden ser: miedo al fracaso, presión, o perfeccionismo.

La ansiedad es una respuesta de tu cuerpo y podemos aprender a gestionarla.



ESTRATEGIAS

ANTES DEL

EXAMEN:

**PREPARACIÓN
Y PREVENCIÓN**

@psicreginacastillo

PLANIFICACIÓN EFECTIVA

- **Organiza tu estudio con tiempo suficiente:**

La noche anterior a tu examen no es el mejor momento para empezar a revisar el material.

- **Divide tu material en bloques pequeños:**

Temas, subtemas, periodo o mes.

- **Establece metas realistas.**

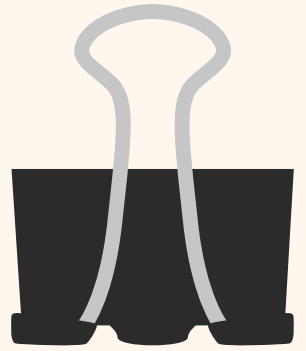
No esperes revisar toda la información de un semestre en 3 horas, la noche anterior a tu examen.

(Es un buen momento para utilizar agendas, calendarios o planners).



@psicreginacastillo

TÉCNICAS DE ESTUDIO ACTIVAS

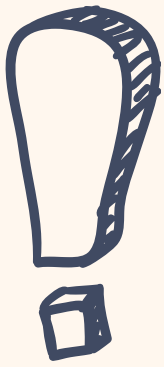


- **No solo leas, ¡practica!**

Quizá eres una persona más visual, auditiva o kinestésica, utiliza esto a tu favor para hacer flashcards, mapas mentales o explicarle a alguien más sobre el tema.

- **Estudia en un ambiente tranquilo:**

Recoge tu escritorio, ten buena iluminación y prepara tus materiales, la música clásica y sin letra puede ser opcional.



CUIDADO PERSONAL

- **Sueño:** La importancia de dormir bien y al menos 7-8 horas

Quedarte despierto toda la noche y llegar “en vivo” al examen es la peor idea.

- **Alimentación:** comer balanceado, evitar exceso de cafeína y azúcar.

- **Ejercicio:** hacer actividad física ayuda a liberar el estrés.

- **Descanso:** tiempo entre estudio

Utiliza la técnica pomodoro para tus breaks.

VISUALIZACIÓN POSITIVA

Imagínate rindiendo bien en el examen y sintiéndote tranquilo.

Aunque sea difícil de creer, esta técnica tiene resultados increíbles para enfrentar la ansiedad.



@psicreginacastillo

ESTRATEGIAS DURANTE EL EXAMEN:

MANEJO EN EL MOMENTO



RESPIRACIÓN PROFUNDA



- Para hacer una respiración profunda, es necesario que pienses en llenar tu abdomen de aire (no tu pecho).
- Al inhalar, cuenta en tu mente hasta el 4
- Sostén el aire 7 segundos.
- Exhala en 8 segundos.
- Si sientes que te bloqueas, haz 3 respiraciones profundas.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: CAMBIA EL PENSAMIENTO

- Identifica pensamientos negativos: “no puedo”, “voy a fallar”.
- Cámbialos por pensamientos realistas y amables: “He estudiado”, “Daré mi mayor esfuerzo”.

FOCO EN EL PRESENTE

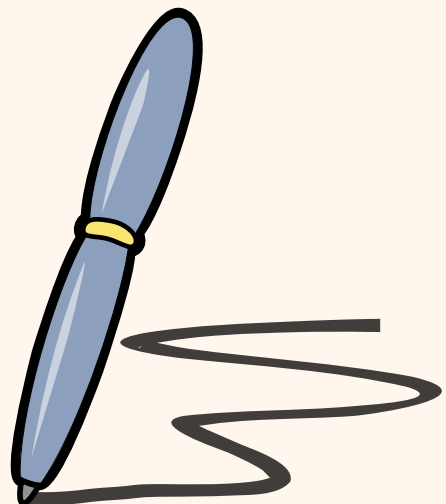
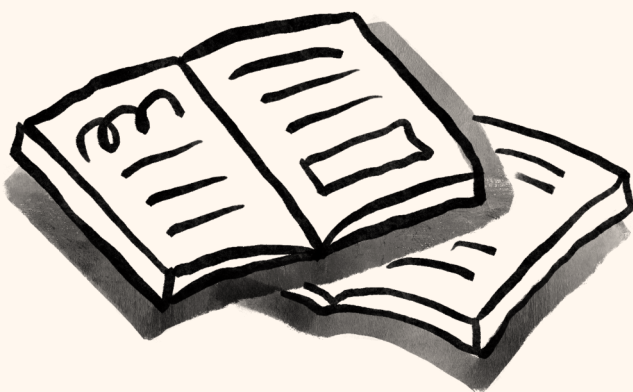


- Lee y contesta una pregunta a la vez.
- Si te bloqueas, pasa a la siguiente pregunta y después regresas.

@psicreginacastillo

TÉCNICA DEL “VACIADO MENTAL”

- Si tu mente está llena de preocupaciones, anótalas rápidamente en un papel borrador antes de empezar el examen, y luego déjalas a un lado.



@psicreginacastillo

ESTRATEGIAS DESPUÉS DEL EXAMEN:

APRENDIZAJES

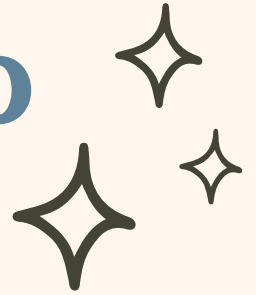
@psicreginacastillo

NO TE CASTIGUES

- Evita el “post-mortem” excesivo. Ya pasó.

RECONOCE TU ESFUERZO

- Valora toda tu preparación.



APRENDE DEL PROCESO

- ¿Qué funcionó?
- ¿Qué podrías mejorar para la siguiente?

DESCONECTA

- Realiza alguna actividad que te permita liberar tensión de manera positiva.

@psicreginacastillo

**CUÁNDO
BUSCAR**



AYUDA



PROFESIONAL

@psicreginacastillo

SEÑALES DE ALARMA



Si la ansiedad es paralizante, afecta tu vida diaria, tu sueño, tu alimentación, o si sientes que no puedes manejarla solo/a.

No tienes que cargar esto solo/a. Buscar ayuda es un acto de valentía y autocuidado.

CONTACTO

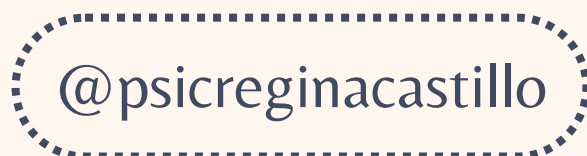
Lic. en Psicología Regina Castillo Leal
Cédula Profesional: 14543616

Email:

psicreginacastillo@gmail.com

Redes sociales:

[@psicreginacastillo](#)



AGRADECIMIENTOS

Espero que esta guía te sea de gran utilidad. Recuerda que eres capaz y que tu bienestar es lo más importante.

¡Mucho éxito en tus exámenes y tu camino!

Atentamente,
Regina Castillo

@psicreginacastillo