

# LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



## ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Colegio Sagrada Familia de Urgel. Gabinete Psicopedagógico



# LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- Emociones: estados afectivos del ser humano...
- Reacción subjetiva al ambiente...
- Acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.
- Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.
- Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.



# LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- EMOCIONES,
- SENTIMIENTOS,
- PASIONES

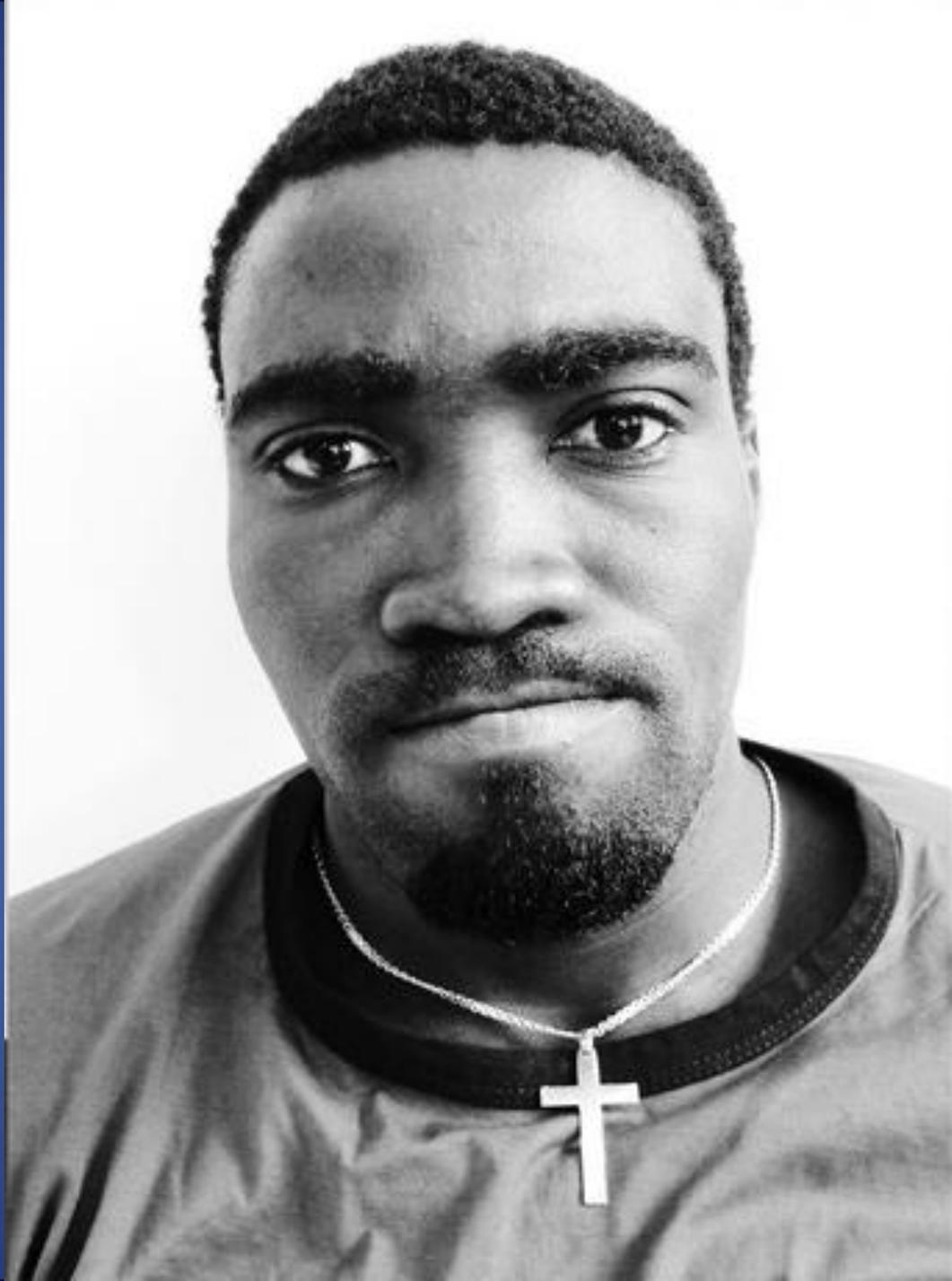




# LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- 6 categorías básicas.
- MIEDO.
- SORPRESA.
- AVERSIÓN.
- IRA.
- ALEGRÍA.
- TRISTEZA.















# LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- Finalidad adaptativa de las emociones:
- MIEDO = tendemos a la protección.
- SORPRESA = nos ayuda a orientarnos.
- AVERSIÓN = nos produce rechazo.
- IRA = nos lleva hacia la destrucción.
- ALEGRÍA = nos induce a la reproducción.
- TRISTEZA = nos motiva a una reintegración.



# MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS DE LAS EMOCIONES

- ACTIVIDAD ELECTRODERMAL
- DISTRIBUCIÓN DE LA SANGRE
- RITMO DEL CORAZÓN
- RESPIRACIÓN
- RESPUESTA DE LA PUPILA



# MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS DE LAS EMOCIONES

- SECRECIÓN SALIVAR
- RESPUESTA PILOMOTRIZ
- MOVILIDAD GASTROINTESTINAL
- TENSIÓN MUSCULAR Y TEMBLOR
- COMPOSICIÓN EN LA SANGRE





Disney · PIXAR

# INSIDE OUT



























# LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



## ¿QUÉ ES?

Colegio Sagrada Familia de Urgel. Gabinete Psicopedagógico



# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

- La ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues nos pone en alerta ante una posible amenaza.
- Cuando la ansiedad se manifiesta en niveles moderados facilita el rendimiento e incrementa la motivación.
- Sin embargo, a veces se vive como una experiencia desagradable (emoción negativa).
- Cuando alcanza una elevada intensidad, puede reflejarse en fuertes cambios somáticos, algunos de los cuales son percibidos por la persona.



# ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

- Cuando la reacción es muy intensa, puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conducta normal.
- En general los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes (en función de apreciaciones subjetivas), como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad.
- **La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes perciben como una amenaza para su persona.** Sin embargo, otros muchos estudiantes viven la situación con la responsabilidad de hacerlo bien, pero sin ese grado de sufrimiento.



# LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



¿POR QUÉ SE  
PRODUCE?

Colegio Sagrada Familia de Urgel. Gabinete Psicopedagógico



# ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA ANSIEDAD?

- A veces se debe a una experiencia anterior (bloqueos) y a pensar que en la próxima ocasión puede pasar lo mismo.
- **Por observación de personas del entorno (contagio).**
- Por la inseguridad que provoca el saber que la preparación no ha sido la adecuada (escaso estudio).
- **Por las consecuencias que se pueden derivar de no obtener una buena calificación (necesidad personal, presión de los demás, ...).**
- Este estado emocional negativo se une al estilo de vida en época de exámenes: pocas horas de descanso, alto consumo de café... y contribuyen a que los estudiantes no tengan una percepción positiva de sus posibilidades de autocontrol de síntomas y conductas.



# LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



**MANIFESTACIONES  
FISIOLÓGICAS  
MOTORAS  
COGNITIVAS**



# MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS DE LA ANSIEDAD

- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- **Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.**
- Sudoración o manos frías y húmedas.
- **Sequedad de boca.**
- Mareos o sensaciones de inestabilidad.
- **Náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales.**
- Sofocos o escalofríos.
- **Micción frecuente.**
- Dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta



# MANIFESTACIONES MOTORAS DE LA ANSIEDAD

- Perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
- Tics.
- Temblores.
- Evitación de situaciones temidas.
- Fumar, comer o beber en exceso.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
- Deambular.
- Lloros, sin causa aparente.
- Quedarse paralizado



# MANIFESTACIONES COGNITIVAS DE LA ANSIEDAD

- Preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación.
- Percepción de la situación como incontrolable por su parte.
- Evaluación negativa de los estímulos.
- Imaginación de la ejecución de respuestas de evitación (no asistir al examen...).
- Preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que los rodean (otros estudiantes).
- Temor.
- Dificultad para decidir.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo.
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- Dificultades para pensar, estudiar o concentrarse, etc.



# LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



## CONSECUENCIAS

Colegio Sagrada Familia de Urgel. Gabinete Psicopedagógico

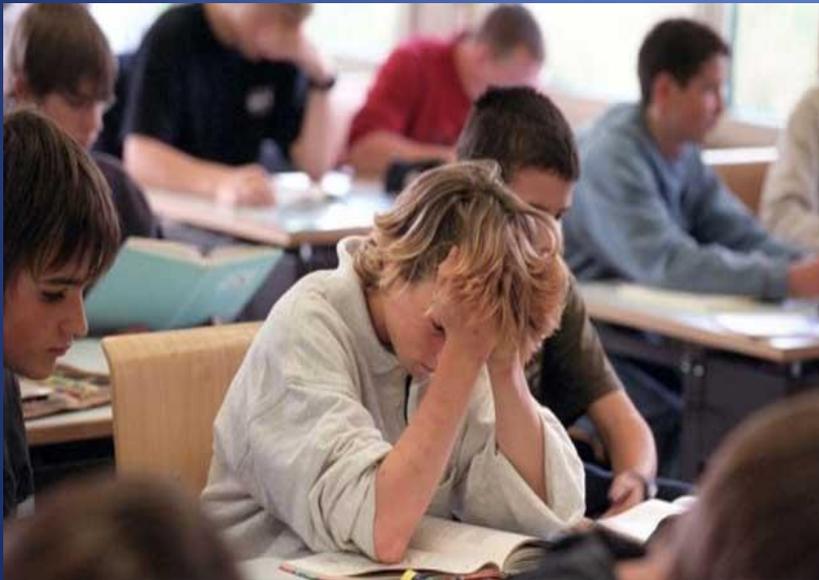


# CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD

- El influjo ejercido por la ansiedad se manifiesta, sobre todo, en los procesos de memorización, evocación y rendimiento intelectual.
- **Rendimiento intelectual.** En cuanto al rendimiento la ansiedad facilita el rendimiento en las tareas fáciles y lo empeora en las difíciles.
- **Atención, Memorización y Recuerdo.** La ansiedad ejerce un efecto interferente que disminuye tanto la capacidad de prestar atención como la de procesar información. Por esta razón la ansiedad dificulta la memorización y deteriora el recuerdo.
- En general se puede afirmar que **altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, dificultando el recuerdo y por lo tanto el rendimiento en el examen.**



# LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



## ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Colegio Sagrada Familia de Urgel. Gabinete Psicopedagógico

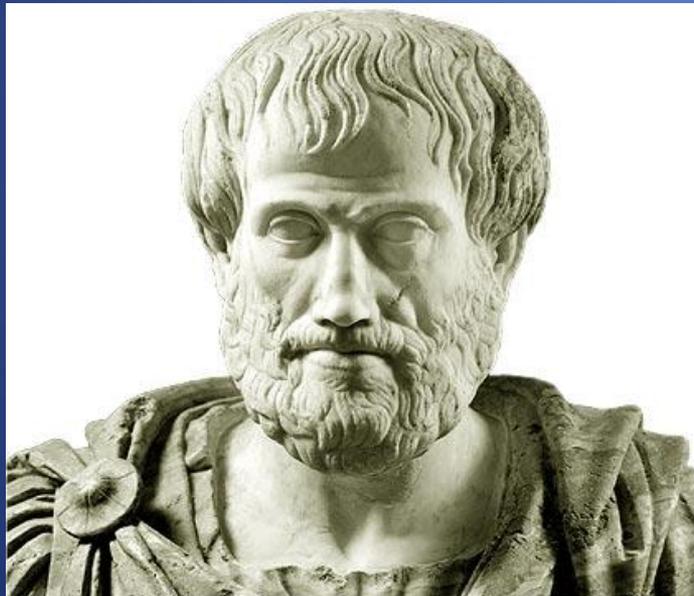


# ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA COMBATIR LA ANSIEDAD?

- Para afrontar un examen y mantener el estrés controlado, hay que trabajar en cinco frentes:
  1. Adoptar unos hábitos de vida saludables, sobre todo en época de exámenes.
  2. Tener unas técnicas eficaces de estudio.
  3. Tener la motivación suficiente.
  4. Realizar una preparación mental.
    - Respiración (Respiración diafragmática).
    - Relajación (Relajación progresiva de Jacobson).
  5. Y por supuesto, estudio diario, buena organización y frecuentes repasos.



# LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES



**Y NO OLVIDAR  
HACER UN  
BUEN P.A.C.**

Colegio Sagrada Familia de Urgel. Gabinete Psicopedagógico



# PROCESO DE ATRIBUCIÓN DE CAUSALIDAD

- Hacer un buen y honesto Proceso de Atribución de Causalidad implica tener claro por qué pasan las cosas y en qué medida podemos influir en el desenlace de las mismas.



# LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES...



**¡SUPERADA!**

Colegio Sagrada Familia de Urgel. Gabinete Psicopedagógico

