

**Ansiedad ante los exámenes**  
Semana 7

## Semana 7: Ansiedad ante los Exámenes

---

### Logro de aprendizaje

Reconoce y aplica recursos básicos para el manejo de la ansiedad frente a los exámenes.

### Contenidos

- Identificación de la ansiedad.
- Proceso de una persona con ansiedad ante los exámenes.
- Recursos para lidiar con las diferentes sensaciones que produce la ansiedad.



# Video

---

¿Qué observas en el Video?



<https://www.youtube.com/watch?v=ivrTw6xGE3c>

---

Wanted - I'm sorry - office scene



¿Qué es la ansiedad?

¿Y la ansiedad ante los exámenes?



## Aprendiendo

---

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución, una sensación que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o existe una gran presión por hacer las cosas bien.



## Aprendiendo

---

**¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?**

Por ejemplo, una persona puede experimentar ansiedad de ejecución cuando va a salir a actuar en la obra de teatro de final de curso, a cantar un solo en un escenario o a hacer una entrevista importante.



## Aprendiendo

---

Centrarse en lo malo que puede ocurrir también alimenta la ansiedad ante los exámenes. 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?"



## Aprendiendo

---

Esto puede generar un **círculo vicioso**: cuánto más se centra una persona en las cosas, su mente se llena de miedos y de pensamientos que crean distracción, y más aumentan las probabilidades de que le vaya mal el examen.







### **¿Cómo inicia?** **¿Cómo saber si me siento ansioso?**

Por la inseguridad de  
no habernos preparado  
lo suficiente

Sudamos (poco o  
mucho)

Tenemos dolores  
de cabeza

Sentimos  
escalofríos

Tenemos dolores  
abdominales

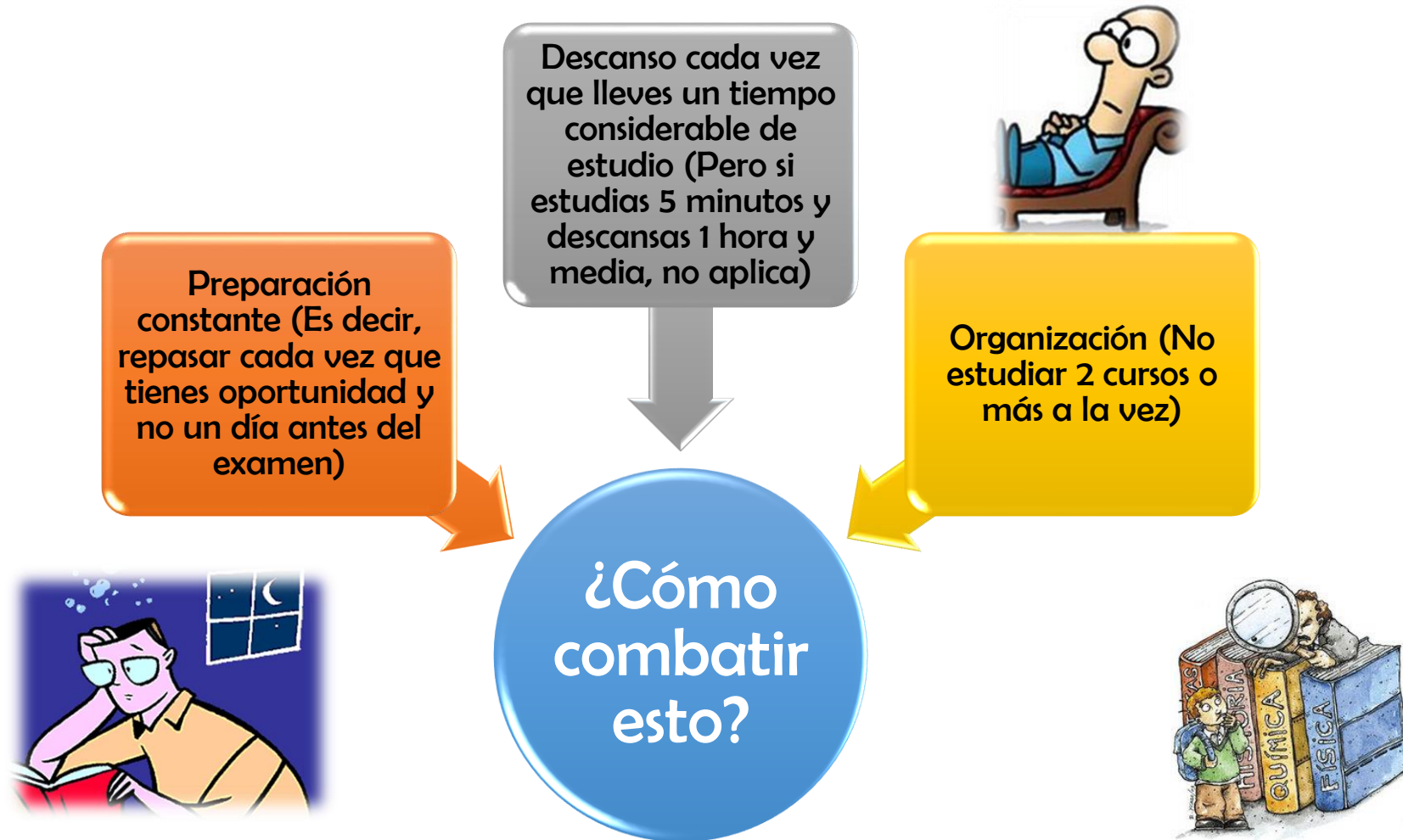


## **¡Es todo un proceso!**



# Aprendemos

---



## Práctica: Aprendiendo a respirar

Todos los  
participantes  
deben ponerse  
de pie

Deben colocar  
una mano a  
la altura de su  
ombligo (zona  
abdominal)

Inspirarán de  
manera que  
la parte del  
abdomen es  
la que deberá  
expandirse

Inspirar por la  
nariz,  
mantener el  
aire 3  
segundos en el  
abdomen

Exhalar por la  
boca





# Inspirar





# Expirar



Observen, está respirando  
y expandiendo el  
diafragma



# ¡ESTO NO!

Sólo está oxigenando una  
parte del cuerpo (el pecho)



## Verificamos lo aprendido

---

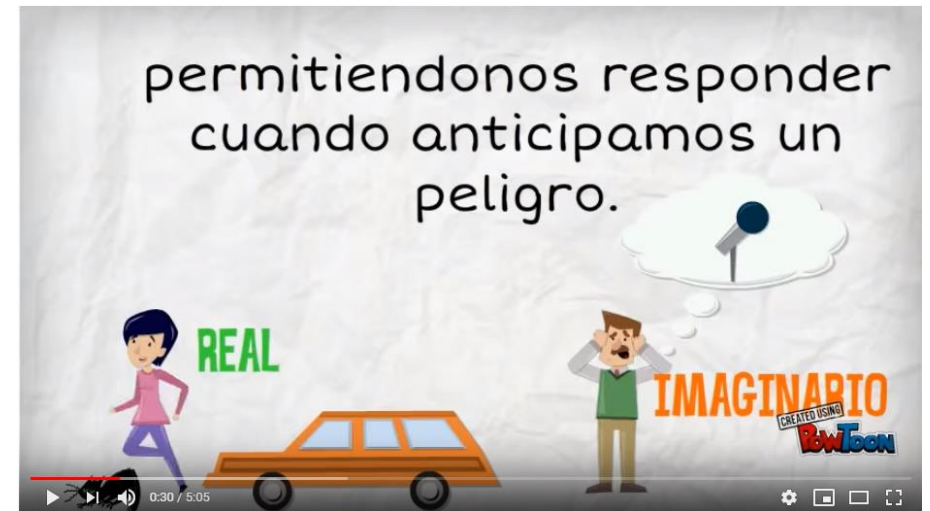
- ¿Qué hemos aprendido en esta sesión?
- ¿Cómo sabes si te sientes ansioso?



## Actividad Virtual: Foro 7

---

1. Observa el video.
2. Responde:
  - ¿Qué puede realizar una persona antes, durante y después de un examen para manejar la ansiedad?
3. Comenta la intervención de al menos 2 compañeros.
4. Recuerda que tu comentario debe ser mínimo de 3 líneas.



<https://www.youtube.com/watch?v=vzxULTg2pac>







¡ Gracias por la atención !

