



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña
576 TEL: 0381- 4205711
Instjuanpabloii@arnet.com.ar
www.instjuanpabloii.com.ar
www.instjuanpabloii.edu.ar

Materia: ATE

Profesor: Garay Manuel

Curso: 6 Año B

Fecha: 08/04/2026

T.P N°5

Comenzaremos la clase saludando al grupo de alumnos, posteriormente abordaremos el tema de hoy: **Preparación de exámenes - Cómo manejar la ansiedad antes de un parcial**

La ansiedad antes de un examen es normal. No es algo “malo”, sino una reacción del cuerpo frente a una situación importante. El problema aparece cuando esa ansiedad:

- bloquea
- dificulta pensar
- genera inseguridad

Hoy vamos a aprender cómo manejarla, no eliminarla.

La ansiedad es una respuesta del cuerpo ante situaciones que percibimos como importantes o desafiantes.

¿Cómo se manifiesta?

En el cuerpo: palpitaciones, sudoración , tensión muscular , dolor de panza o cabeza

En la mente: pensamientos negativos (“me va a ir mal”) , miedo a desaprobado, dificultad para concentrarse

En la conducta: evitar estudiar, procrastinar, quedarse en blanco en el examen

Organización del estudio

La ansiedad baja cuando hay sensación de control.

Armar un plan de estudio

- Dividir contenidos en partes pequeñas

- Estudiar con anticipación (no todo el día anterior)

Técnicas de respiración

Una técnica simple:

- Inhalar por la nariz contando hasta 4
- Sostener 2 segundos
- Exhalar por la boca contando hasta 6

Repetir 4 o 5 veces.

Pensamientos realistas

Cambiar ideas como:

- ❌ “Me va a ir mal seguro”
- ✅ “Estudí, voy a hacer lo mejor que pueda”
- ❌ “Si desapruébo es un desastre”
- ✅ “Es importante, pero no define todo”

Simulación del examen

- Practicar con preguntas
- Explicar el tema en voz alta
- Resolver exámenes anteriores

Cuidado del cuerpo

- Dormir bien antes del examen
- Comer liviano
- Evitar estudiar hasta último momento sin descanso

Durante el examen

- Leer bien las consignas
- Empezar por lo que saben
- Si se bloquean → parar, respirar, volver

Trabajar esto como herramientas concretas que pueden usar.

1. Organización del estudio

La ansiedad baja cuando hay sensación de control.

- Armar un plan de estudio
- Dividir contenidos en partes pequeñas
- Estudiar con anticipación (no todo el día anterior)

2. Técnicas de respiración

Una técnica simple:

- Inhalar por la nariz contando hasta 4
- Sostener 2 segundos
- Exhalar por la boca contando hasta 6

Repetir 4 o 5 veces.

3. Pensamientos realistas

Cambiar ideas como:

- ❌ "Me va a ir mal seguro"
- ✅ "Estudí, voy a hacer lo mejor que pueda"
- ❌ "Si desapruébo es un desastre"
- ✅ "Es importante, pero no define todo"

4. Simulación del examen

- Practicar con preguntas
- Explicar el tema en voz alta
- Resolver exámenes anteriores

5. Cuidado del cuerpo

- Dormir bien antes del examen
- Comer liviano

- Evitar estudiar hasta último momento sin descanso

6. Durante el examen

- Leer bien las consignas
- Empezar por lo que saben
- Si se bloquean → parar, respirar, volver