



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Bibliografía:

Trabajo Práctico N°9

Preparación de exámenes: Cómo manejar la ansiedad antes de un parcial.

¿Qué es la ansiedad antes de un examen?

La ansiedad es una sensación de nervios, preocupación o miedo que aparece cuando pensamos que vamos a enfrentar una situación importante. Antes de un parcial muchos estudiantes sienten: miedo a desaprobado, preocupación por olvidar lo estudiado, inseguridad, nervios. Sentir un poco de ansiedad es normal. El problema aparece cuando esos nervios no nos dejan pensar ni concentrarnos.

¿Cómo se manifiesta la ansiedad?

La ansiedad puede aparecer de distintas formas:

En el cuerpo con dolor de panza, transpiración, temblor, aceleración del corazón.

En los pensamientos: “no me va a salir”, “me voy a olvidar todo” “seguro desaprobeo”.

En las acciones: no querer estudiar, postergar, ponerse más nervioso.

¿Por qué sucede?

Muchas veces sucede porque: no se estudió con tiempo, se piensa solo en el resultado, hay miedo a equivocarse, se siente mucha presión. Por eso, una buena preparación ayuda a sentirse más tranquilo.

Estrategias para manejar la ansiedad

1. Organizar el estudio con anticipación

Estudiar de a poco varios días ayuda más que estudiar todo junto el día anterior. Cuando la persona siente que está preparada, disminuyen los nervios.

2. Dividir el contenido en partes pequeñas

No mirar todo el tema como si fuera imposible. Conviene: hacer un tema por vez, resumir, repasar.

3. Evitar pensamientos negativos

Cambiar el “No puedo” por “Voy a intentar y hacer lo mejor posible”. Los pensamientos influyen en cómo nos sentimos.

4. Descansar y dormir bien



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Dormir poco y estudiar hasta último momento genera más cansancio y ansiedad.

5. Respirar profundo y mantener la calma

Antes del examen sirve: inhalar profundo, exhalar lento, relajarse unos segundos. Esto ayuda al cuerpo a tranquilizarse.