Relajación

La relajación es muy importante durante el proceso de aprendizaje, ya que cuando nos sentimos estresados, ansiosos o amenazados, los neurotransmisores que regulan el proceso de consolidación del aprendizaje y acceso a la memoria no funcionan correctamente debido a las hormonas producidas por emociones negativas intensas.

El estrés previo a un examen provoca pérdida de energía cerebral, pensamientos negativos, creencias irracionales, sobrevaloración de los estímulos y tensión. Para anticiparte al estrés de un examen realiza alguna de estas actividades:

- Técnicas de relajación.
- Meditación
- Relajación muscular progresiva de Jacobson
- Yoga.
- Ejercicio físico regular.
- Escuchar música clásica o relajante
- Caminar por 30 min.
- Visualización
- Dormir y alimentarse adecuadamente.
- Escribe afirmaciones que resten valor a tus pensamientos negativos.

Reducir el estrés previo a un examen

Respira profundamente. Controla los nervios con el descenso de la frecuencia cardíaca, la disminución de la sudoración y la relajación.

Ten un plan de antemano. Prueba hablar con tus compañeros y comparte tu nerviosismo o escucha música.

Identifica los factores de distracción. En caso de que el ruido te desconcentre, pide permiso al docente para utilizar tapones en los oídos, si eres zurdo solicita un pupitre acorde a tu condición y así con todos los factores que te generen ansiedad y tengan alguna solución anticipada.

Acepta tus errores. Reconocerlos y comprenderlos es la manera de superarlos, es útil poner en la balanza qué cosas deberías haber hecho mejor.

Refuerza acciones exitosas. Evalúa las actitudes o actividades que te sirvieron en el pasado para reducir el estrés.

**En caso de que no puedas manejar tú mismo la ansiedad o los bloqueos que te producen los exámenes, es recomendable que asistas a un programa de terapia clínica para aprender estrategias de afrontamiento ante situaciones altamente estresantes.*

Relajación

La relajación es muy importante durante el proceso de aprendizaje, ya que cuando nos sentimos estresados, ansiosos o amenazados, los neurotransmisores que regulan el proceso de consolidación del aprendizaje y acceso a la memoria no funcionan correctamente debido a las hormonas producidas por emociones negativas intensas.

El estrés previo a un examen provoca pérdida de energía cerebral, pensamientos negativos, creencias irracionales, sobrevaloración de los estímulos y tensión. Para anticiparte al estrés de un examen realiza alguna de estas actividades:

- Técnicas de relajación.
- Meditación
- Relajación muscular progresiva de Jacobson
- Yoga.
- Ejercicio físico regular.
- Escuchar música clásica o relajante
- Caminar por 30 min.
- Visualización
- Dormir y alimentarse adecuadamente.
- Escribe afirmaciones que resten valor a tus pensamientos negativos.

Reducir el estrés previo a un examen

Respira profundamente. Controla los nervios con el descenso de la frecuencia cardíaca, la disminución de la sudoración y la relajación.

Ten un plan de antemano. Prueba hablar con tus compañeros y comparte tu nerviosismo o escucha música.

Identifica los factores de distracción. En caso de que el ruido te desconcentre, pide permiso al docente para utilizar tapones en los oídos, si eres zurdo solicita un pupitre acorde a tu condición y así con todos los factores que te generen ansiedad y tengan alguna solución anticipada.

Acepta tus errores. Reconocerlos y comprenderlos es la manera de superarlos, es útil poner en la balanza qué cosas deberías haber hecho mejor.

Refuerza acciones exitosas. Evalúa las actitudes o actividades que te sirvieron en el pasado para reducir el estrés.

**En caso de que no puedas manejar tú mismo la ansiedad o los bloqueos que te producen los exámenes, es recomendable que asistas a un programa de terapia clínica para aprender estrategias de afrontamiento ante situaciones altamente estresantes.*