



¿Te interesa la Psicología?

En **Arke** te acompañamos.

Especialistas en el Grado en Psicología.



Estudia el Grado en Psicología en Zaragoza

Accede desde cualquier bachillerato y sin nota de corte

¡Haz realidad tu vocación!

Arke Escuela universitaria especializada en el Grado en Psicología

(Plan de estudios UNED)





Prácticas de capacitación profesional:

Proyecto

**Mejor con
psicología**

Intervención Psicoterapéutica

Estudio de Casos Clínicos



Metodología práctica y participativa

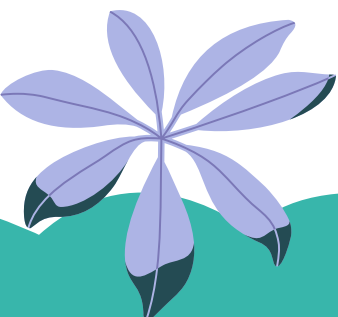
Clases presenciales y online en directo.

Campus virtual con acceso a clases grabadas.

Materiales elaborados para el estudio.

Arke

Escuela
de Estudios
Superiores





Gestión de Ansiedad frente a los exámenes

Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con
psicología

Arke

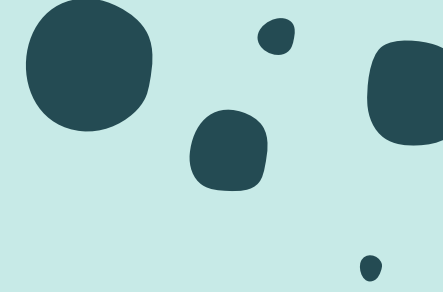
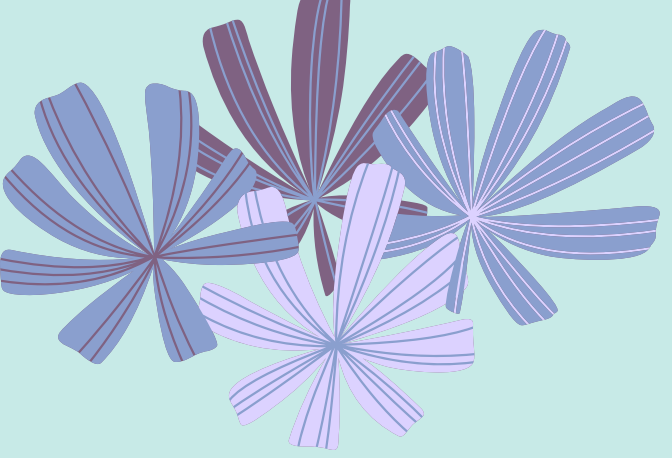


Contenido



- 1** Presentación
- 2** ¿Qué es la Ansiedad?
- 3** Componentes y síntomas de la Ansiedad
- 4** Estrategias para combatir la Ansiedad
- 5** Debate y conclusiones





¿Qué es la Ansiedad?



¿Qué es la Ansiedad?

Es una **reacción psicológica** caracterizada por signos físicos difusos de nerviosismo, inquietud y preocupación que generan tensión muscular y mental.

La ansiedad es una **respuesta innata** que dependiendo de su intensidad puede ayudarnos a sobrevivir o puede incluso llegar a paralizarnos.

Lo positivo o negativo de la emoción depende de la **evaluación subjetiva** que hacemos de la situación



Función de la Ansiedad Adaptativa

Cada vez que nos encontramos en **peligro** el circuito de la ansiedad se dispara haciendo que reaccionemos de la forma más eficaz para manejar la situación con éxito.



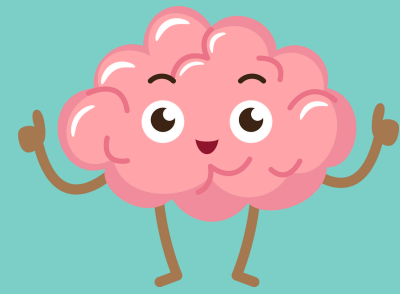
Ansiedad Funcional

1. Nivel idóneo de **activación**
2. Nos permite hacer frente a la demanda del **entorno**
3. Origen en la **supervivencia** frente a las demandas del entorno
4. Nos predispone a la **acción**

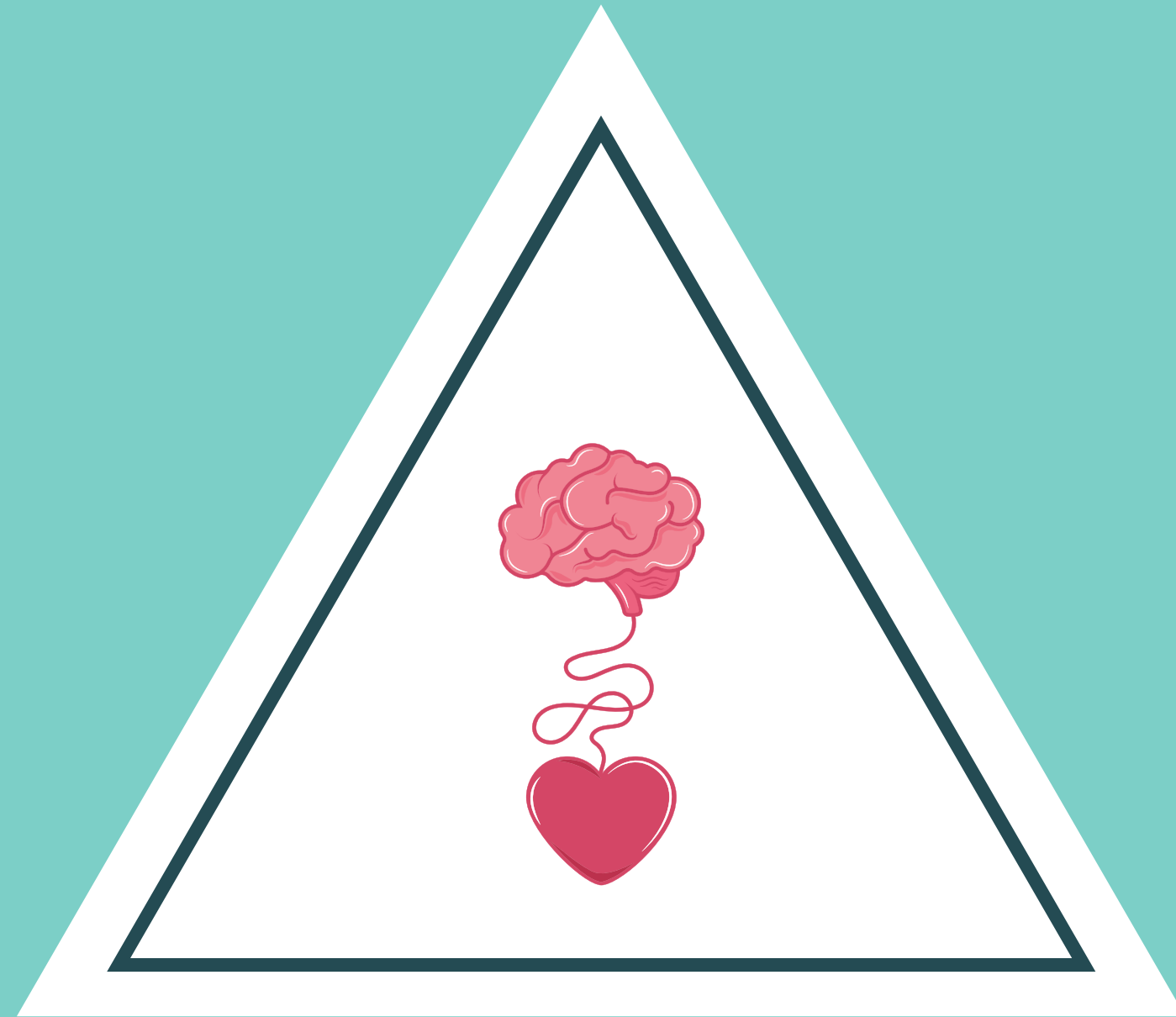
VS

Ansiedad Disfuncional

1. Nos anula, **nos bloquea**, nos incapacita
2. **Reacción exagerada** o desproporcionada a la situación
3. Supone un **desgaste físico y psicológico**
4. Nos **aleja** de nuestros objetivos



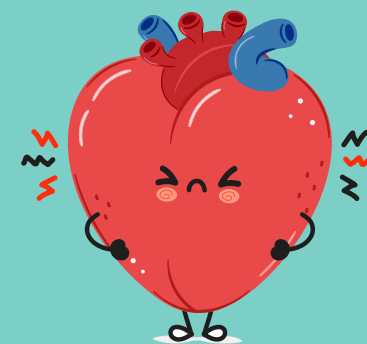
Pensamiento

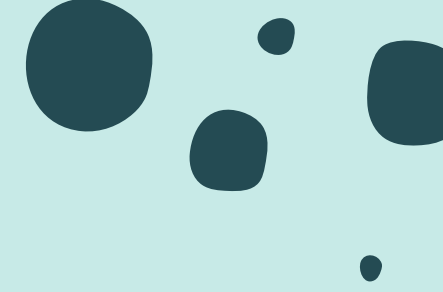
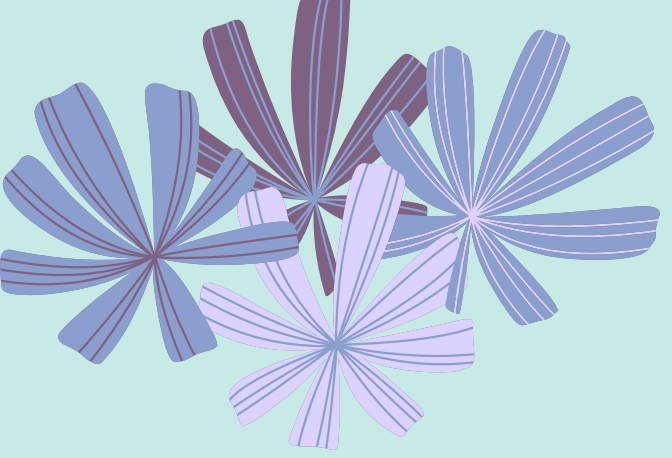


Conducta

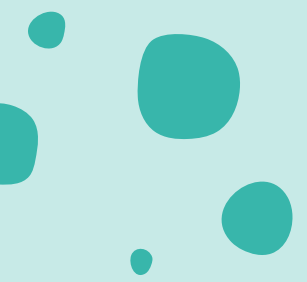


Emoción





Componentes y síntomas de la ansiedad





Cognitivos

Pensamientos irracionales, distorsionados, catastrofistas.

Pensamientos de miedo al fracaso o de miedo a sufrir.

Disminución de las capacidades de atención, memoria y concentración.

Conductuales

Sensación de indefensión y no control sobre el cuerpo y la conducta.

Evitación e irritabilidad.

Tendencia a la comprobación para no aparición de ansiedad.

Conductas compulsivas y falta de energía.

Fisiológicos

Taquicardia

Sudoración

Sensación de dificultad al respirar

Tensión muscular

Falta de apetito

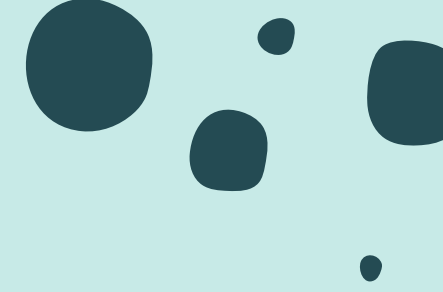
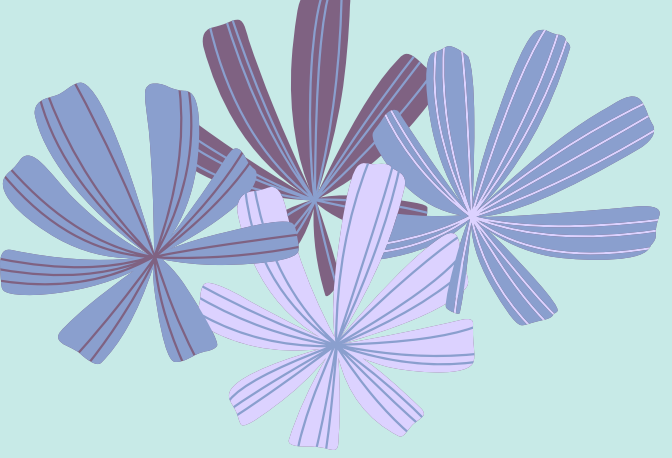
Fatiga

Presión en el pecho

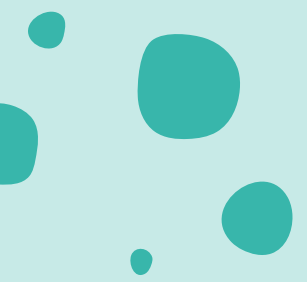
Mareos

Insomnio





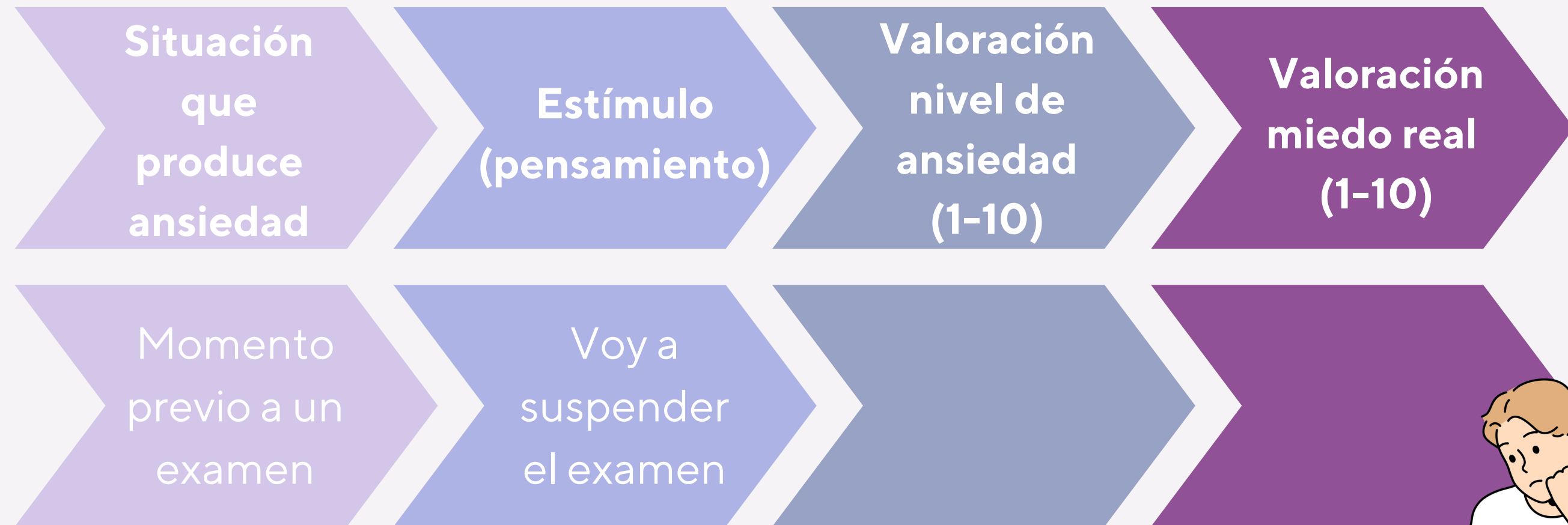
Explora la ansiedad

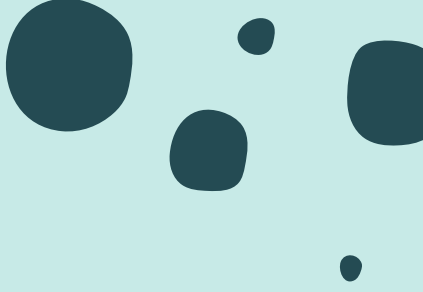
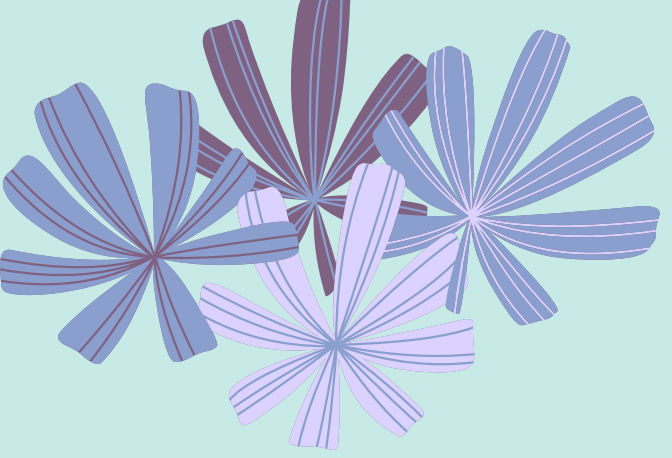


REFLEXIONA

¿Son amenazas reales o percibidas?

Piensa en situaciones que te causan ansiedad y valóralas:





Estrategias de Gestión de la Ansiedad



¿Cómo afrontar la ansiedad?



FACTORES PROTECTORES

Hábitos que nos ayudan a tener salud mental

Organización del estudio

Estilo de vida saludable

Gestión de conflictos

Trabajar la autoestima

FACTORES DE RIESGO

Hábitos que pueden generar inestabilidad emocional

Malos hábitos de sueño

Consumo de sustancias

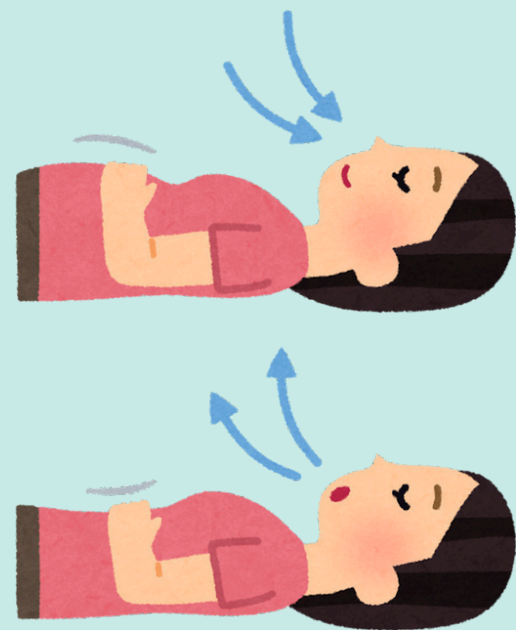
Relaciones sociales dañinas

Mucha autoexigencia

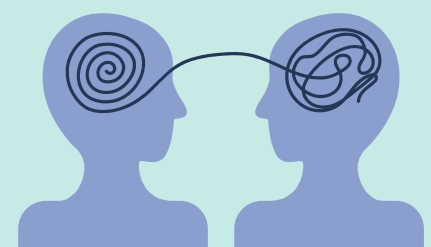


Herramientas de Acción

Aprende a manejar tu respiración



**Toma consciencia de cómo es tu respiración y cálmate con ejercicios sencillos.
Reduce también la frecuencia cardíaca.**



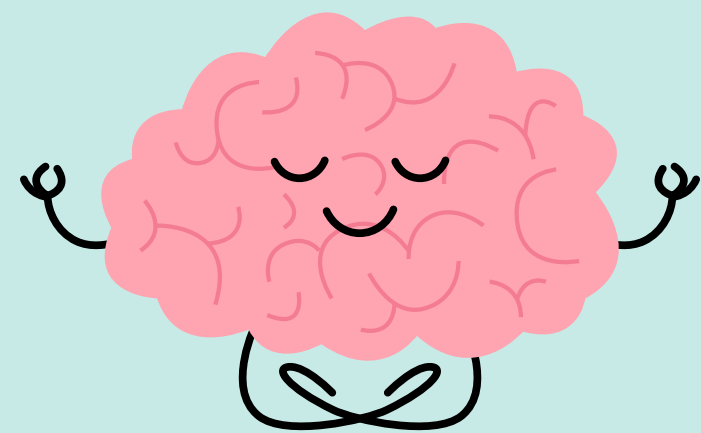
Herramientas de Acción

Técnicas para manejar la ansiedad y el estrés

ESCANEEO CORPORAL

Técnica basada en la atención plena o **mindfulness**

Ayuda a:



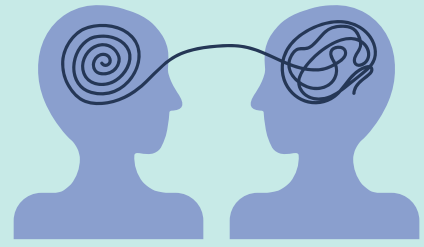
Conectar con tu **cuerpo**



Comprender las **sensaciones** en cada una de sus partes



Conciliar el **sueño**



Herramientas de Acción

Técnicas para manejar la ansiedad y el estrés

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA Tensa y destensa tu musculatura de forma **voluntaria**, paso a paso.

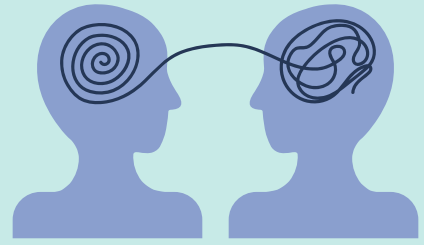
Esto te ayudará a discernir las **sensaciones de relajación** en tu cuerpo.

Contrae cada parte durante 10 segundos, por ejemplo: pies, gemelos, glúteos, manos, labios, frente...

Sin forzarte o hacerte daño, y después **relaja y libera** de nuevo el músculo.

Te ayudará a relajar el cuerpo y **diferenciar las situaciones de tensión/relajación**.





Herramientas de Acción

Identifica y trabaja tus pensamientos

DETENCIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

TÉCNICA DE CAMBIO DE PENSAMIENTO

AUTOINSTRUCCIONES

Cambia el foco
atencional



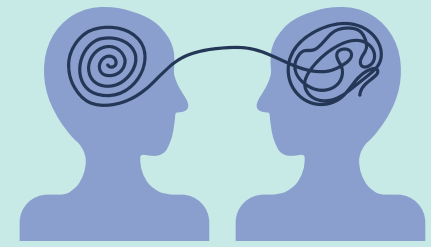
DINÁMICA

“El abogado defensor de mis pensamientos”



Proyecto de intervención Psicoeducativa

**Mejor con
psicología**



Herramientas de Acción

Técnicas de visualización



- Sitúate en un **lugar cómodo**.
- Imagínate a tí mismo, con todos los detalles, **enfrentándote a la situación** que te produce temor.
- Imagínate **superándola sin miedo**.

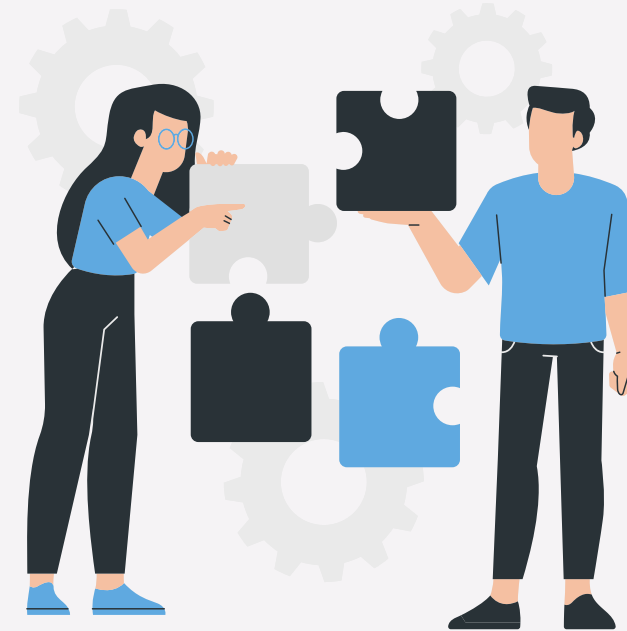
A modo de resumen



**Trabaja
pensamientos
negativos**



**Organización y
rutinas**



**Resuelve los
problemas**



Cuídate





Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con psicología

Muchas Gracias

Por vuestra atención y participación



FOLLOW US



@arkeformacion
@mejorconpsicologia



Arke



Seguimiento personalizado, asesoramiento académico y profesional a través de tutorías individuales y grupales.

Si la PSICOLOGÍA es tu pasión...
...te acompañamos a tu futuro profesional

¡Te esperamos!

En **Arke** es dónde comienza todo.



Descarga AQUÍ
los materiales de la sesión