

EMOCIONES NEGATIVAS ANTE LOS EXÁMENES

En general solemos considerar que experimentar emociones negativas es malo, grave o dañino y que no deberíamos sentirnos así. Sin embargo, las emociones, tanto negativas como positivas, desde el punto de vista evolutivo, son normales y adaptativas (Becerra-García et al., 2007).

¿Qué hacer con las emociones negativas?

LAS EMOCIONES SON BREVES: Se comportan como una **U INVERTIDA**
Comienzan a incrementarse, llegan a un pico máximo y luego descienden.

En otras palabras, aunque nos sintamos muy ansiosos ante un examen, si decidimos enfrentar esa situación, la ansiedad en unos minutos va a bajar. El problema es cuando en el pico máximo de la U invertida (cuando nuestra ansiedad o miedo está al 100 %) evitamos la situación (por ejemplo, no vamos a rendir), entonces, eso no nos posibilita ver que después de ese pico máximo la ansiedad iba a empezar a descender. Solo tienes que tolerar un momento con esa emoción al 90-100 % para que luego descienda.

SOLO TENEMOS QUE TOLERAR UN MOMENTO UNA SENSACIÓN DESAGRADABLE

PASOS A SEGUIR PARA REGULAR LAS EMOCIONES

- Identificar la emoción,
- Recordar que el significado que le damos a una situación determina cómo nos vamos a sentir,
- Intentar reestructurar tus pensamientos disfuncionales hacia uno más racional y objetivo.

SEMÁFORO EMOCIONAL



Fuente: <http://www.psicoyudainfantil.com/control-impulsos-tecnica-del-semaforo/>

ROJO: PARAR. Cuando no podemos controlar una emoción tenemos que pararnos, no actuar. Lo que podemos hacer en este estado es respirar, relajarnos y alejarnos un momento de lo que nos está enojando, frustrando, poniendo ansiosos.

AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y definir el problema que tenemos y lo que se está sintiendo. Podemos pensar alternativas para solucionarlo o cómo afrontar el conflicto

VERDE: SOLUCIONARLO. Cuando ya estamos más tranquilos, podemos evaluar las ventajas y desventajas de cada alternativa y elegir la mejor solución.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

- Respiración abdominal

La respiración abdominal puede ser realizada en cualquier lugar, aunque al inicio de la práctica de la técnica se recomienda un espacio cómodo y libre de distracciones. Debes focalizar tu atención en tu respiración. Luego de que este ejercicio se vuelva automático y fácil de realizar, puedes utilizarlo en cualquier lugar y a cualquier hora para que te ayude a eliminar la tensión y a aliviar tu malestar emocional.

PARA AMPLIAR RECOMENDAMOS LEER: Furlan, Luis, Piemontesi, Sebastian Eduardo, Illbele, Alejandro y Sanchez Rosas, Javier (2010). *PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNC*. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.