



CUADERNILLO DE RECURSOS GRATUITOS

Bloque III: Gestión emocional aplicada al estudio

Una primera muestra para comprender el bloqueo y recuperar capacidad de acción

Andrea Mallol · Método AM

Emoción y rendimiento académico

El rendimiento no depende solo del tiempo de estudio. La ansiedad, la autoexigencia, el cansancio y el bloqueo pueden afectar a la atención, la memoria y la capacidad para empezar.

1	OBSERVAR Describe la situación, la emoción y las señales corporales.
2	DIFERENCIAR Separa hechos, interpretaciones y predicciones.
3	REGULAR Reduce activación antes de exigirte rendimiento.
4	ACTUAR Elige un primer paso pequeño y concreto.
5	REVISAR Comprueba qué ayudó y qué necesita otro tipo de apoyo.

Idea clave: bloquearte no demuestra incapacidad. Indica que algo en la tarea, el contexto o tu estado actual necesita ser comprendido y ajustado.

Una muestra útil, un proceso más amplio

Estas páginas permiten identificar algunos patrones y probar respuestas sencillas. La experiencia premium profundiza en regulación, autoexigencia, ansiedad ante exámenes y prevención de recaídas.

EN ESTE BLOQUE GRATUITO	EN LA EXPERIENCIA PREMIUM
✓ Registro breve del bloqueo	✓ Mapa completo de desencadenantes y patrones
✓ Hecho frente a interpretación	✓ Trabajo progresivo de pensamientos y autoexigencia
✓ Regulación breve antes del examen	✓ Protocolo antes, durante y después del examen
✓ Procrastinación o saturación	✓ Plan personal de prevención y seguimiento

Utiliza este cuadernillo durante una semana. Si detectas tus patrones, pero necesitas estrategias más personalizadas y un entrenamiento progresivo, la versión premium es el siguiente paso.

Mapa rápido: emoción, cuerpo y conducta

Una misma situación puede activar pensamientos, emociones, señales físicas y respuestas diferentes. Registrar la secuencia ayuda a localizar dónde intervenir.

Situación	Pensamiento	Emoción 0-10	Señal corporal	Conducta

Patrón que parece repetirse

- ☐ Evito
- ☐ Me paralizó
- ☐ Me exijo más
- ☐ Busco distracciones
- ☐ Abandono
- ☐ Pido ayuda

Diario breve de bloqueo académico

Describe un episodio concreto. Evita expresiones generales como “siempre” o “todo”; cuanto más preciso sea el registro, más útil será.

Fecha	Asignatura	Tarea concreta	Momento

¿Qué ocurrió justo antes del bloqueo?

¿Qué pensé?

Emoción	Intensidad 0-10	Señal física	Qué hice después

¿Qué necesitaba en ese momento?

Qué pienso antes de estudiar

Los pensamientos automáticos aparecen rápidamente y pueden sentirse como hechos. Escríbelos con las palabras exactas que utilizas internamente.

Situación	Pensamiento automático	Emoción	Intensidad 0-10

- ☐ “No me va a dar tiempo”
- ☐ “Tiene que salirme perfecto”
- ☐ “Es demasiado”
- ☐ “No voy a poder”
- ☐ “Seguro que suspendo”
- ☐ Otro pensamiento

El pensamiento que más influye en mi conducta

¿Hecho, interpretación o predicción?

Un hecho puede comprobarse. Una interpretación explica lo ocurrido. Una predicción imagina lo que sucederá. Distinguirlos aporta flexibilidad sin obligarte a pensar en positivo.

Frase que aparece	Hecho comprobable	Interpretación	Predicción

Evidencia que apoya mi pensamiento

Información que no estoy teniendo en cuenta

Una frase más precisa y útil

Señales de activación

Aprender a notar señales tempranas permite regular antes de llegar al bloqueo intenso.

- ☐ Respiración rápida
- ☐ Nudo en el estómago
- ☐ Inquietud
- ☐ Mente en blanco
- ☐ Irritabilidad
- ☐ Tensión muscular
- ☐ Palpitaciones
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Necesidad de escapar
- ☐ Cansancio intenso

Señal	Intensidad 0-10	Cuándo aparece	Qué suele ayudar

Mi primera señal de aviso

Pausa de regulación antes de estudiar

La meta no es eliminar toda emoción, sino reducir la activación lo suficiente para recuperar capacidad de elección.

1	PARA Interrumpe durante un minuto la lucha con la tarea.
2	APOYA Coloca los pies en el suelo y orienta la mirada al entorno.
3	RESPIRA Haz la exhalación un poco más larga, sin forzar el aire.
4	NOMBRA Describe: “Noto tensión y estoy pensando que no podré”.
5	REDUCE Elige una acción de 5-10 minutos.
6	EMPIEZA Trabaja solo hasta terminar ese primer paso.

Si una práctica respiratoria produce mareo o incomodidad, vuelve a respirar con normalidad. No es necesario controlar la respiración para poder regularte.

Mi primer paso posible

Cuando la tarea se percibe como amenaza, reducirla puede facilitar el inicio. El paso debe ser observable y breve.

Tarea que estoy evitando

Versión mínima de 5-10 minutos

Cuándo	Dónde	Material preparado	Al terminar haré...

☐ He empezado

☐ Necesito hacerlo todavía más pequeño

☐ Necesito aclarar la tarea

☐ Necesito apoyo

Qué ocurrió después de comenzar

Regulación antes del examen

Utiliza una secuencia breve y practicada previamente. No esperes al examen para probar una estrategia por primera vez.

1	ORIENTAR Mira el espacio y recuerda que estás ante una tarea concreta.
2	REGULAR Realiza varias respiraciones cómodas con exhalación algo más larga.
3	REFORMULAR Sustituye una predicción absoluta por una instrucción útil.
4	REVISAR Lee todas las preguntas y marca dificultad y puntuación.
5	EMPEZAR Comienza por una pregunta accesible si eso facilita activarte.
6	CONTINUAR Si aparece bloqueo, deja una señal y vuelve después.

Mi frase de instrucción útil

Plan personal para el examen

Decide con antelación qué harás antes, durante y después. Un plan concreto reduce incertidumbre y evita depender de la improvisación.

ANTES	DURANTE	DESPUÉS

Señal que me indicará que necesito una pausa breve

Persona o recurso al que acudiré si el malestar es muy intenso

¿Procrastinación, saturación o falta de claridad?

No toda demora tiene la misma causa. Observa sueño, carga, dificultad, perfeccionismo y comprensión antes de interpretar el problema como falta de voluntad.

- | | |
|---|---|
| ☐ He dormido menos de lo necesario | ☐ Llevo mucho tiempo sin pausa |
| ☐ La tarea no está clara | ☐ No sé cuál es el primer paso |
| ☐ Intento hacerlo perfecto | ☐ Temo equivocarme |
| ☐ La carga es excesiva | ☐ Estoy evitando una emoción |

Lo que predomina	Señal principal	Respuesta útil

- | | |
|--|---|
| ☐ Necesito descanso | ☐ Necesito dividir |
| ☐ Necesito aclarar | ☐ Necesito reducir exigencia |
| ☐ Necesito apoyo | |

Panel semanal de bienestar académico

Observa la relación entre carga, emoción y rendimiento. El objetivo es ajustar, no calificar tu semana.

Día	Carga 0-10	Activación 0-10	Concentración 0-10	Estrategia usada

La situación que manejé mejor

Lo que quiero ajustar la próxima semana

¿Quieres profundizar en tu gestión emocional?

Identificar lo que ocurre es el primer paso. La experiencia premium desarrolla un recorrido más completo para comprender desencadenantes, trabajar autoexigencia y afrontar exámenes con mayor flexibilidad.

1	MAPEAR Detectar patrones de bloqueo, ansiedad, evitación y saturación.
2	COMPRENDER Relacionar pensamientos, emociones, cuerpo y conducta.
3	REGULAR Crear estrategias graduadas según intensidad y contexto.
4	AFRONTAR Entrenar situaciones de estudio y examen de forma progresiva.
5	PREVENIR Diseñar un plan personal de señales, apoyos y ajustes.

Descubre el Bloque III Premium de Método AM.

Más profundidad, más seguimiento y recursos para convertir la comprensión emocional en acciones sostenibles.

@andreamallol.psicologia
Información y acceso a los recursos premium

Uso responsable y base metodológica

Estos recursos educativos se apoyan en principios de autorregulación, identificación emocional, reestructuración cognitiva básica, afrontamiento gradual y autocompasión.

Principio	Aplicación educativa
Autorregulación	Observar el estado y seleccionar una respuesta ajustada.
Conciencia emocional	Nombrar emociones, intensidad y señales corporales.
Flexibilidad cognitiva	Distinguir hechos, interpretaciones y predicciones.
Acción gradual	Reducir la tarea y comenzar con pasos posibles.
Autocompasión	Responder a la dificultad sin insultos ni exigencia extrema.

Importante: este cuadernillo no sustituye atención psicológica o sanitaria. Si el malestar es intenso, persistente, interfiere de forma importante o existe riesgo para la seguridad, debe buscarse ayuda profesional y comunicarse con un adulto de confianza.