



**Andrea
Mallol |
Psicóloga
Social**

**BLOQUE III: Gestión emocional
aplicada al estudio**

CREADORA DEL MÉTODO AM



Bloque 3 – Emoción y Rendimiento Académico

El rendimiento académico no depende solo de estudiar. La ansiedad, el bloqueo y la autoexigencia afectan directamente a tu memoria y concentración.

Si te bloqueas antes de empezar, no significa que no puedas. Significa que tu sistema de alerta está activado.



Diario Breve de Bloqueo Académico

Situación concreta:

Qué tenía que estudiar:

Emoción predominante (0-10):

Conducta realizada:



Registro – Qué pienso antes de estudiar

Pensamiento automático:

Intensidad emocional (0-10):

¿Hecho o interpretación?



Guía Rápida – Regulación antes del examen

1. Respiración 4-6 durante 2 minutos. 2. Reformulación breve: ¿Qué evidencia real tengo? 3. Empieza por la pregunta más sencilla.

© 2026 Método AM – Andrea Mallol. Uso personal. Prohibida su reproducción.



Checklist – ¿Procrastinación o Saturación?

He dormido menos de lo necesario

Llevo más de 90 minutos sin pausa

Estoy evitando una tarea concreta

Estoy intentando hacerlo perfecto

Siento activación física elevada