

Estudiar sin *miedo a rendir*

Guía psicoeducativa: ansiedad ante los exámenes, cómo estudiar según lo que te toca aprender (teoría, práctica, pantalla o papel), procrastinación y preparación de parciales y finales.

Lic. Jésica Verónica Favara · Psicóloga (UBA)

Para estudiantes y profesionales

Tres momentos de *una misma ansiedad*

Cambia según el momento del examen, y cada uno pide algo distinto.

1 Antes: anticipación

Preocupación, dificultad para empezar, sueño alterado. Ayuda: un plan por bloques y metas pequeñas para cada día (Zeidner, 1998).

2 Durante: activación

Palpitaciones, tensión, riesgo de bloqueo (Eysenck et al., 2007). Ayuda: leer toda la consigna, empezar por lo que sabés y respirar lento.

3 Después: rumiación

Repasar errores una y otra vez o esperar la nota con inquietud. Ayuda: cerrar la jornada, descansar y revisar qué aprendiste sin juzgarte.

CÓMO SUELE MOVERSE LA ANSIEDAD (ESQUEMA ILUSTRATIVO)



EJERCICIO · TERMÓMETRO EN TRES MOMENTOS

Anotá tu nivel (0–10) una semana antes, el día anterior y al entrar al examen.

Una semana antes	El día anterior	Al entrar
Nivel: ___ / 10	Nivel: ___ / 10	Nivel: ___ / 10

JF

Lic. Jésica Verónica Favara · MN 58746

www.jesicafavara.com.ar · Noviembre 2026

Lo que pensás *también estudia* contigo

Entre la situación y la reacción hay una interpretación, y se puede revisar (Beck et al., 1979).

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
examen en 5 días	"no voy a poder"	miedo, angustia	evitar estudiar

"Si desapruebo, arruiné todo."

Catastrofizar. Más realista: es una instancia; hay recuperatorios y puedo replanificar.

"Si no sé todo, no sé nada."

Todo o nada. Más realista: sé una parte y puedo ubicar qué falta.

"Me voy a quedar en blanco."

Adivinar el futuro. Más realista: puedo ponerme nervioso y tengo recursos para retomar.

"Los demás estudian más que yo."

Comparar. Más realista: no veo su proceso; me enfoco en mi plan.

Cuestionar un pensamiento no es "pensar en positivo", sino buscar uno más ajustado a la evidencia.
Pregunta útil: ¿qué le diría a un amigo que piensa esto antes de un examen?

EJERCICIO · REGISTRO DE PENSAMIENTOS

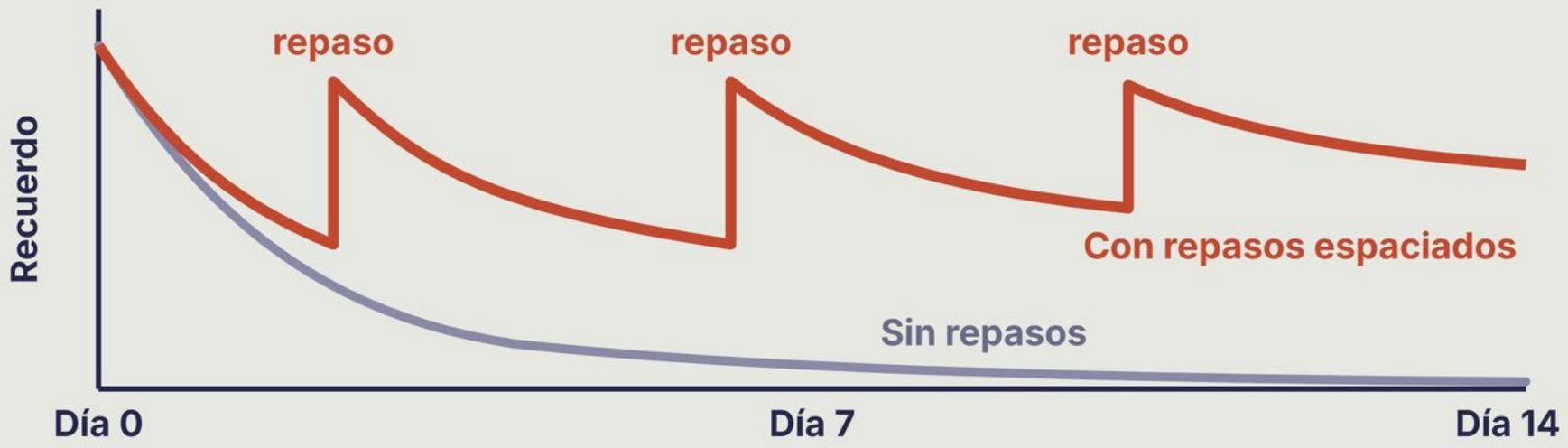
Elegí un pensamiento de esta semana y completalo.

Pensamiento	Evidencia	Alternativa
¿Qué me digo?	¿A favor y en contra?	¿Una versión más realista?

La curva *del olvido*

Aprender lleva tiempo: lo estudiado una vez se olvida rápido; los repasos espaciados lo sostienen (Cepeda et al., 2006).

RECUERDO CON Y SIN REPASOS (ESQUEMA ILUSTRATIVO)



1 **Primero comprender, después memorizar**

Preguntate por qué y cómo, y explicá con tus palabras (Dunlosky et al., 2013). Eso lleva más tiempo que leer, pero lo que se entiende se recuerda mejor.

2 **Recordar vale más que releer**

Taparlo y tratar de reconstruirlo fortalece la memoria más que volver a leer (Roediger y Karpicke, 2006); en aulas reales, hacerse preguntas mejora el rendimiento (Yang et al., 2021).

3 **Dormir también es estudiar**

El sueño ayuda a consolidar lo aprendido (Diekelmann y Born, 2010): sacrificarlo la víspera suele salir caro.

EJERCICIO · MI CALENDARIO DE REPASOS

Elegí un tema y anotá cuándo lo repasás. Intervalos orientativos: ajustalos a la fecha del examen.

Día 1	Día 2	Día 7	Día 14

No todas las materias *se estudian igual*

Primero preguntate qué te van a pedir que hagas: explicar, recordar o ejecutar.

Conceptual

Qué se evalúa: comprender y relacionar ideas (teorías, autores, casos).

Cómo estudiarla: explicarlo con tus palabras y responder preguntas sin mirar (Karpicke y Blunt, 2011).

Error típico: subrayar y releer hasta "sentir que lo sabés".

Memorística

Qué se evalúa: datos, términos, nombres, normas, estructuras.

Cómo estudiarla: recuperar en intervalos crecientes, con tarjetas o preguntas (Cepeda et al., 2006; Yang et al., 2021).

Error típico: un repaso largo en la víspera.

De ejecución

Qué se evalúa: resolver, calcular, programar, diseñar, redactar un informe.

Cómo estudiarla: hacer, no solo ver: práctica con problemas variados y devolución (Ericsson et al., 1993; Rohrer et al., 2020).

Error típico: mirar el ejemplo resuelto y creer que ya sabés hacerlo.

Muchas materias mezclan los tres tipos. Lo que cambia es **qué hacés con el material**: la práctica de recuperación y el repaso distribuido son las estrategias con mejor respaldo en general (Dunlosky et al., 2013); en las de ejecución se suma practicar la tarea misma.

EJERCICIO · MAPA DE MIS MATERIAS

Para cada materia, anotá el tipo y una acción concreta para esta semana.

Materia	Tipo	Qué voy a hacer esta semana

Lo que se hace, *se estudia haciendo*

Ver cómo se resuelve no es lo mismo que poder resolverlo.

En bloques: primero todos los de un tipo



Intercalada: se mezclan los tipos



A, B y C: tipos de problema distintos

1 Intentá primero, mirá después

Tapá la resolución y probá. Recuperar y practicar fortalece más que mirar (Roediger y Karpicke, 2006).

2 Mezclá los tipos de problema

Intercalar tipos mejoró el desempeño posterior en matemática en aulas reales (Rohrer et al., 2020). Se siente más difícil, y eso es esperable.

3 Pedí devolución rápida

La devolución sirve cuando dice hacia dónde vas, cómo te está yendo y qué sigue (Hattie y Timperley, 2007). Comparar con la resolución correcta cuenta.

4 Practicá con foco y un poco por encima de tu nivel

Metas concretas, atención plena y corrección inmediata: así se describe la práctica deliberada en dominios de habilidad (Ericsson et al., 1993).

El TP se planifica *hacia atrás*

Informes, proyectos y entregas son ejecución: se avanzan por etapas, no de golpe.

DEL FINAL HACIA EL COMIENZO (ESQUEMA ILUSTRATIVO)



1 Partilo en entregables chicos

Esquema, primer borrador, versión completa, revisión. Cada etapa tiene fecha y un resultado que se puede ver.

2 Calculá con margen

Solemos subestimar cuánto tarda una tarea, incluso con experiencia previa (Buehler et al., 1994). Pensá cuánto te llevó el último TP parecido, y sumá margen.

3 Pedí una devolución antes de entregar

Una revisión intermedia, de un docente o un compañero, permite corregir el rumbo a tiempo (Hattie y Timperley, 2007).

EJERCICIO · MI TP, HACIA ATRÁS

Escribí la fecha de entrega y trabajá hacia atrás.

Entrega	Revisión final	Borrador completo
Primer borrador	Esquema	Quién me da devolución

JF

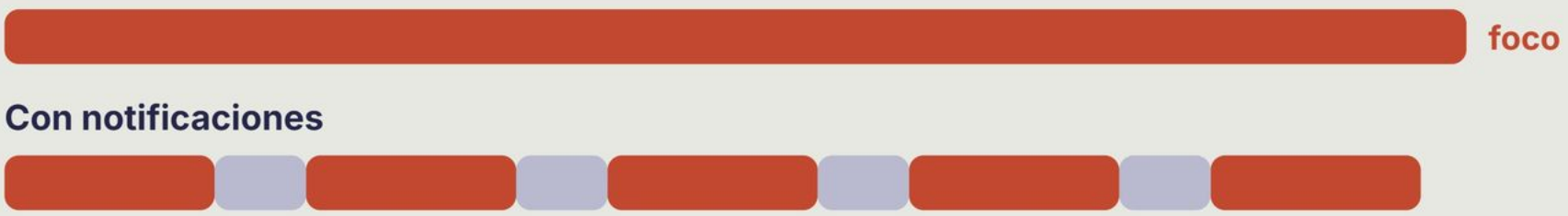
Lic. Jésica Verónica Favara · MN 58746

www.jesicafavara.com.ar · Noviembre 2026

Atención y *distracciones*

Estudiar requiere atención sostenida, un recurso limitado que los dispositivos compiten por ocupar.

UN BLOQUE DE 25 MINUTOS (ESQUEMA ILUSTRATIVO)



Gris: cuesta volver a la tarea

1 La multitarea es cambiar de tarea

Alternar entre estudiar y mirar mensajes tiene un costo: se pierde tiempo y se cometen más errores cada vez que se cambia (Rubinstein et al., 2001).

2 El celular, lejos de la vista

Se propuso que tenerlo a la vista resta capacidad cognitiva aunque no lo uses (Ward et al., 2017), pero un metaanálisis posterior halló un efecto pequeño y variable (Böttger et al., 2023). Alejarlo sigue siendo una forma simple de evitar interrupciones.

3 En clase, la compu también distrae

Usar la computadora para otras tareas durante una clase bajó la comprensión, y también la de quienes la veían cerca (Sana et al., 2013).

EJERCICIO · PRUEBA DE UN BLOQUE SIN DISTRACCIONES

Probá un bloque con estas condiciones.

- ☐ Celular en otro cuarto o en modo avión
- ☐ Notificaciones silenciadas
- ☐ Una sola ventana de trabajo
- ☐ Lectura difícil impresa

Veces que sentí ganas de mirar el celular en 25′: _____

JF

Lic. Jésica Verónica Favara · MN 58746

www.jesicafavara.com.ar · Noviembre 2026

Papel o pantalla: *depende de la tarea*

No hay un soporte ganador para todo: importa qué tenés que hacer con el material.

Si tenés que…	Conviene	Respaldo
Leer textos largos o difíciles	Papel, o pantalla leyendo más lento y sin saltar entre pestañas. En pantalla la comprensión fue algo menor y la autoevaluación, menos precisa.	(Clinton, 2019; Delgado et al., 2018)
Tomar notas en clase	Mano o teclado rindieron parecido en una prueba inmediata: usá el que puedas sostener, y recuperá lo anotado después.	(Urry et al., 2021)
Practicar en el entorno de la tarea	Si la materia se ejecuta en pantalla (código, planillas, diseño, edición, simuladores), practicá ahí, no solo leyendo sobre eso.	(Ericsson et al., 1993)
Repaso final y esquemas	Papel: resumen y esquema propios para recuperar sin mirar.	Idea práctica

SI TU CARRERA TRABAJA EN PANTALLA

El desafío no es dejarla, sino ordenar su uso: una ventana de trabajo, las consultas agrupadas en un momento y las notificaciones apagadas durante el bloque (Rubinstein et al., 2001; Sana et al., 2013).

EJERCICIO · AUDITORÍA DE MI SESIÓN EN PANTALLA

Marcá lo que ya hacés.

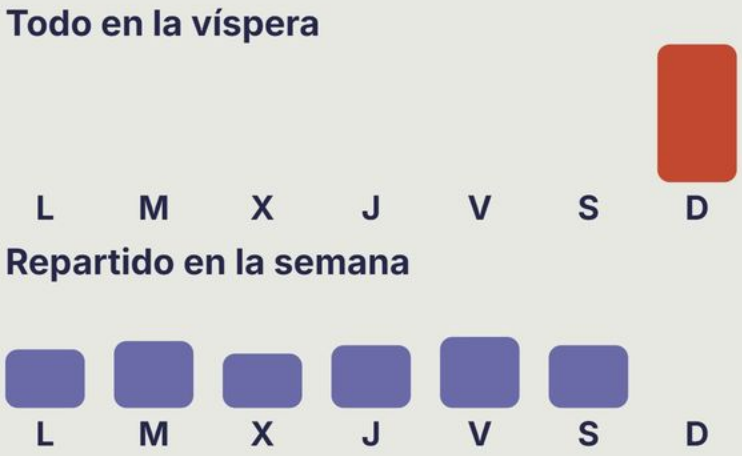
- ☐ Una sola ventana de trabajo
- ☐ Notificaciones apagadas
- ☐ Consultas en un horario aparte
- ☐ Cierro al terminar el bloque

Pestañas o ventanas abiertas ahora: _____

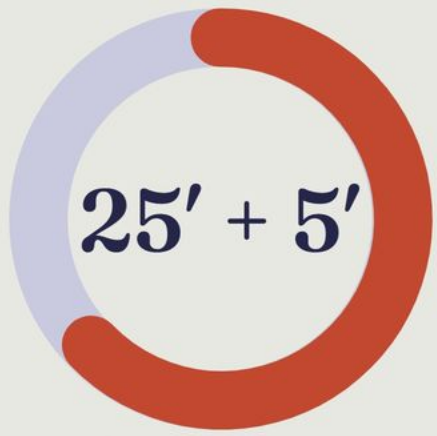
Repartir el tiempo y *empezar*

Una agenda realista baja la ansiedad: sabés qué toca hoy y qué puede esperar.

DOS FORMAS DE ESTUDIAR (ESQUEMA)



UN CICLO POMODORO



25 de foco · 5 de pausa

Tras 4 ciclos: pausa de 15 a 30 minutos (Cirillo, 2018)

1 Una tarea chica y concreta

"Leer unidad 2" es vago; "explicar sin apuntes los puntos 1 a 3" se puede empezar y terminar. Empezar es lo que más cuesta (Sirois y Pychyl, 2013).

2 Anotá lo que te distrae

Si aparece una preocupación o un mensaje, escribilo en una hoja aparte y volvé al bloque. Lo atendés en la pausa.

3 Dejá margen

Planificá un día de repaso y uno libre: solemos subestimar cuánto lleva cada tarea (Buehler et al., 1994). El Pomodoro es una herramienta práctica para empezar y sostener bloques, no una receta con evidencia propia.

EJERCICIO · PRÁCTICA GUIADA

Hacé tu primer Pomodoro en **www.jesicafavara.com.ar/pomodoro.html**. Anotá cómo estabas (0–10) antes y después.

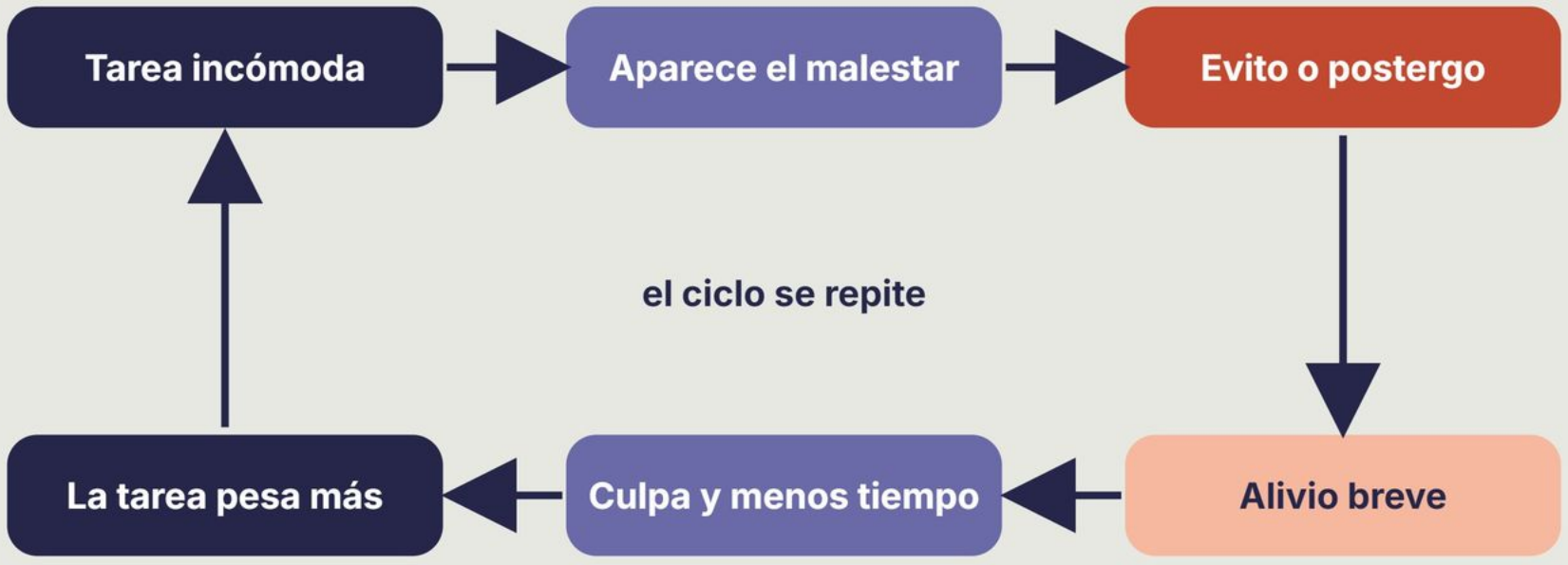
Antes
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Procrastinar: *evitar un malestar*

Procrastinar no es pereza: postergar alivia al instante y cuesta más después.

EL CÍRCULO DE LA POSTERGACIÓN (ESQUEMA ILUSTRATIVO)



1 Una forma de regular el ánimo

Postergar suele priorizar sentirse mejor ahora por sobre hacer lo que importa después (Sirois y Pychyl, 2013).

2 Qué se asocia con postergar

Poca confianza en poder con la tarea, impulsividad, tareas poco agradables y recompensas lejanas en el tiempo (Steel, 2007). Con la ansiedad ante exámenes, evitar estudiar calma hoy y la sostiene mañana.

EJERCICIO · QUÉ EVITO Y QUÉ SIENTO

Elegí una tarea que venís postergando.

Tarea que evito	Qué siento al empezar	Qué hago en su lugar

Empezar con *planes si–entonces*

Lo que ayuda es decidir antes cuándo, dónde y cómo vas a empezar.

1 **Plan si–entonces**

"Si son las 9 y estoy en mi escritorio, entonces abro el ejercicio 1 y trabajo 10 minutos." Los planes de este tipo ayudaron a cumplir metas, con un efecto de moderado a grande (Gollwitzer y Sheeran, 2006).

2 **La versión más chica posible**

Abrir el archivo y escribir el título; resolver solo el primer ejercicio. Empezar baja la fricción. (Idea práctica)

3 **Dejá el terreno preparado**

Material a mano, un solo programa abierto y el celular lejos antes de sentarte. Menos decisiones, menos excusas. (Idea práctica)

4 **Hay tratamientos que funcionan**

Las intervenciones psicológicas redujeron la postergación, y las de enfoque cognitivo-conductual mostraron el mayor efecto (van Eerde y Klingsieck, 2018). Si postergar te deja sin rendir, consultá.

EJERCICIO · MIS PLANES SI–ENTONCES

Escribí tres, para esta semana.

Si _____ **entonces** _____

Si _____ **entonces** _____

Si _____ **entonces** _____

JF

Lic. Jésica Verónica Favara · MN 58746

www.jesicafavara.com.ar · Noviembre 2026

Parcial: *desde la fecha hacia atrás*

Un parcial cubre una parte del programa: alcanza con un plan corto y ordenado.

CUATRO ETAPAS (ESQUEMA ORIENTATIVO)

Semana −3	Mapa del programa	1.ª recuperación
Semana −2	Repaso espaciado	Problemas mezclados
Semana −1	Simulacro cronometrado	Corregir errores
Víspera	Repaso liviano	Dormir bien

1 **Repartí el repaso**

Varias sesiones cortas rinden más que una larga en la víspera (Cepeda et al., 2006).

2 **Practicá recuperando**

Hacete preguntas y resolvé ejercicios sin mirar: mejora el rendimiento en aulas reales (Yang et al., 2021).

3 **Cuidá el sueño**

Consolida lo aprendido (Diekelmann y Born, 2010): la víspera conviene un repaso liviano y dormir.

EJERCICIO · MI CALENDARIO DE PARCIAL

Fecha del parcial: _____ · Anotá qué hacés en cada etapa.

Semana −3	Semana −2	Semana −1	Víspera

Finales: *más materia, más tiempo*

El examen final suele abarcar todo el programa: se prepara distinto de un parcial.

	Parcial	Final
Alcance	Una parte del programa.	Todo el programa, con relaciones entre unidades.
Estrategia	Repasos espaciados por tema y práctica de recuperación (Cepeda et al., 2006).	Mapa integrador y repasos cíclicos que vuelven a las unidades viejas, mezclando temas (Rohrer et al., 2020).
Tiempo	Dos o tres semanas.	Más semanas: empezá antes y dejá una última de repaso.
Formato	Escrito o práctico.	Escrito, oral o práctico: practicá en el mismo formato (Yang et al., 2021).

1 Priorizá por peso y por debilidad

Ordená los temas según cuánto pesan en el examen y cuánto te cuestan. (Idea práctica)

2 Si es oral, practicá hablando

Explicá en voz alta a alguien o grabate: recuperar en voz alta es practicar el formato real. Los simulacros con el tiempo real entrenan la tolerancia a la presión. (Idea práctica)

EJERCICIO · MI PRIMER SIMULACRO

Hacelo con el tiempo real del examen.

Fecha	Duración real	Qué falló	Qué cambio

Antes del examen: *tres recursos*

Pequeñas intervenciones que se probaron en estudiantes.

1 **Escribí tus preocupaciones**

Diez minutos antes de un examen importante, escribir sobre las preocupaciones mejoró las notas, sobre todo en quienes suelen ponerse ansiosos (Ramirez y Beilock, 2011).

2 **Reinterpretá la activación**

Entender que el corazón acelerado prepara al cuerpo para rendir se asoció con mejor desempeño en pruebas de matemática (Jamieson et al., 2010). No elimina los nervios: cambia qué hacemos con ellos.

3 **Dormí**

El sueño ayuda a consolidar lo aprendido (Diekelmann y Born, 2010). Sacrificarlo para repasar un rato más suele salir caro.

Son hallazgos de experimentos puntuales: sirven como apoyo, no como tratamiento. Si la ansiedad es intensa o frecuente, consultá a un profesional (von der Embse et al., 2018).

EJERCICIO · DIEZ MINUTOS DE ESCRITURA

Escribí sin corregir: qué me preocupa del examen y qué sí puedo hacer.

El día del examen, *según el formato*

Un plan simple para cada tipo de examen.

Escrito

Leé toda la consigna. Empezá por lo que sabés. Dejá en blanco lo que te frena y volvé.

Oral

Pensá antes de hablar. Si no sabés un tema, pedí unos segundos y conectalo con lo que sí sabés.

Práctico o de taller

Revisá los materiales antes. Dividí la tarea en pasos y anotá el orden. Verificá el resultado al final.

En pantalla

Probá la conexión y el equipo antes. Cerrá todo lo ajeno al examen. Guardá seguido.

SI TE BLOQUEÁS

La atención se llena de preocupación y cuesta pensar (Eysenck et al., 2007). Soltá la lapicera, respiración 4-6 (inhalar 4, exhalar 6) durante un minuto, y volvé a la consigna.

EJERCICIO · PLAN PARA EL DÍA DEL EXAMEN

Marcá lo que vas a hacer.

- ☐ Dormí lo posible y comí algo
- ☐ Llegué con margen
- ☐ Leí toda la consigna
- ☐ Empecé por lo que sé
- ☐ Si me bloqueo: respiración 4-6 y vuelvo a la consigna
- ☐ Después: descanso y algo agradable

¿Cuándo *pedir ayuda*?

Un semáforo orientativo.

Manejable

Nervios que suben cerca del examen y mejoran al organizarte o después de rendir. Podés seguir con tu vida y estudiar.

Prestá atención

Dormís mal varios días, postergás o evitás seguido, te bloqueás aunque sabés el tema. Hablalo con un profesional, tutoría o alguien de confianza.

Consultá pronto

Crisis de pánico, evitás rendir o dejás materias, consumo para “aguantar”, desesperanza o ideas de hacerte daño (von der Embse et al., 2018).

IDEAS DE HACERTE DAÑO O QUITARTE LA VIDA

Hablalo de forma directa con un profesional o alguien de confianza. Ante peligro inminente: **911 o la guardia más cercana**.

ESTO NO ES UN DIAGNÓSTICO

La ansiedad ante exámenes es una forma situacional de ansiedad y puede relacionarse con otros cuadros (APA, 2022). Evaluarlo le corresponde a un profesional.

Armá tu plan *en una página*

Completalo con tus palabras. Una página por examen.

EJERCICIO · DATOS DEL EXAMEN

Materia

Fecha

Tipo
Conceptual / memorística / de ejecución

EJERCICIO · CÓMO VOY A ESTUDIAR

Soporte
Papel / pantalla / ambos

Bloques por semana

Cuándo repaso

EJERCICIO · PARA EMPEZAR

Si... entonces...

Mi primer paso de hoy

EJERCICIO · CUIDARME

Lo que me ayuda a bajar la ansiedad

A quién le pido ayuda si lo necesito

REFERENCIAS (APA 7)

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.ª ed., texto rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Böttger, T., Poschik, M., & Zierer, K. (2023). Does the brain drain effect really exist? A meta-analysis. *Behavioral Sciences, 13*(9), Artículo 751. https://doi.org/10.3390/bs13090751

Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 366–381. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366

Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological Bulletin, 132*(3), 354–380. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354

Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique: The life-changing time-management system*. Penguin Random House.

Clinton, V. (2019). Reading from paper compared to screens: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Reading, 42*(2), 288–325. https://doi.org/10.1111/1467-9817.12269

Delgado, P., Vargas, C., Ackerman, R., & Salmerón, L. (2018). Don't throw away your printed books: A meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension. *Educational Research Review, 25*, 23–38. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.003

Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience, 11*(2), 114–126. https://doi.org/10.1038/nrn2762

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest, 14*(1), 4–58. https://doi.org/10.1177/1529100612453266

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363–406. https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7*(2), 336–353. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 38*, 69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research, 77*(1), 81–112. https://doi.org/10.3102/003465430298487

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1

Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2010). Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(1), 208–212. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.08.015

Karpicke, J. D., & Blunt, J. R. (2011). Retrieval practice produces more learning than elaborative studying with concept mapping. *Science, 331*(6018), 772–775. https://doi.org/10.1126/science.1199327

Ramirez, G., & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science, 331*(6014), 211–213. https://doi.org/10.1126/science.1199427

Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science, 17*(3), 249–255. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01693.x

Rohrer, D., Dedrick, R. F., Hartwig, M. K., & Cheung, C.-N. (2020). A randomized controlled trial of interleaved mathematics practice. *Journal of Educational Psychology, 112*(1), 40–52. https://doi.org/10.1037/edu0000367

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27*(4), 763–797. https://doi.org/10.1037/0096-1523.27.4.763

Sana, F., Weston, T., & Cepeda, N. J. (2013). Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Computers & Education, 62*, 24–31. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.003

Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Urry, H. L., Crittle, C. S., Floerke, V. A., Leonard, M. Z., Perry, C. S., III, Akdilek, N., … Zhu, Z. (2021). Don't ditch the laptop just yet: A direct replication of Mueller and Oppenheimer's (2014) Study 1 and an extension to Study 2. *Psychological Science, 32*(3), 326–339. https://doi.org/10.1177/0956797620965541

van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review, 25*, 73–85. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002

von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders, 227*, 483–493. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research, 2*(2), 140–154. https://doi.org/10.1086/691462

Yang, C., Luo, L., Vadillo, M. A., Yu, R., & Shanks, D. R. (2021). Testing (quizzing) boosts classroom learning: A systematic and meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 147*(4), 399–435. https://doi.org/10.1037/bul0000309

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.

Esto es *el comienzo*

SOBRE LA AUTORA

Lic. Jésica V. Favara es Licenciada en Psicología, Profesora de Enseñanza Media y Superior en Psicología y Magíster en Psicodiagnóstico y Evaluación Psicológica (Universidad de Buenos Aires), donde cursa su Doctorado en Psicología. Es docente universitaria e investigadora, y combina práctica clínica basada en la evidencia con una formación pedagógica pensada para herramientas claras y accesibles.

Más info en www.jesicafavara.com.ar
Práctica guiada:
www.jesicafavara.com.ar/pomodoro.html

Aviso: material psicoeducativo, para uso de profesionales con sus pacientes y para personas con ansiedad ante exámenes; no reemplaza el tratamiento psicoterapéutico o médico. Ante angustia severa o crisis, consultá a un profesional o un servicio de urgencia. Ante ideas de hacerte daño: **911 o la guardia más cercana**. Vigencia: Noviembre 2026.