

ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

TE AYUDAMOS A DETECTAR LAS SEÑALES DE ALERTA

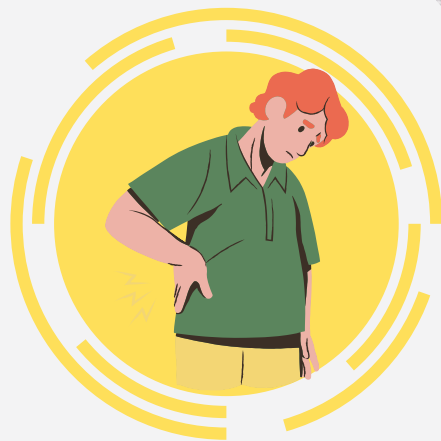


PENSAMIENTOS

Sentimiento de inferioridad
Bloqueo mental
Falta de confianza
Pérdida de control

PLANO FISIOLÓGICO

Náuseas
Respiración rápida
Dolor de estómago
Opresión en el pecho
Sequedad de boca
Sudoración



PLANO CONDUCTUAL

Reacciones impulsivas
Falta de apetito
Comer compulsivamente
Tartamudear
Hablar rápido
Risa nerviosa



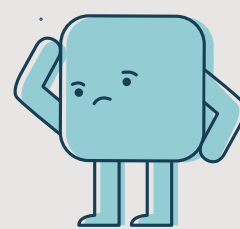
El estrés en diversas situaciones puede ser beneficioso, pues es una reacción normal del organismo que contribuye a nuestra puesta en acción. Así, un estrés equilibrado es positivo, pues contribuye a la concentración.

Algunos aspectos a tener en cuenta para evitar y manejar la ansiedad son:

MANTENER HÁBITOS SALUDABLES: EJERCICIO BUEN DESCANSO Y ALIMENTACIÓN SANA



ESTAR ATENTO A LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE INCREMENTAN LA ANSIEDAD. POR EJEMPLO: "NO VOY A SER CAPAZ DE APROBAR", "ME VOY A QUEDAR EN BLANCO", "SI NO APRUEBO NUNCA ME VOY A RECIBIR", ETCÉTERA.



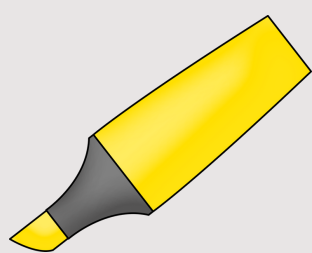
USAR ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN.



NO EVITAR LA SITUACIÓN: NO PRESENTARSE A RENDIR SOLO INCREMENTA EL PROBLEMA.



DURANTE EL EXAMEN INTENTAR MANTENER EL FOCO DE ATENCIÓN EN EL MISMO, LEER BIEN LAS CONSIGNAS, SUBRAYAR PALABRAS CLAVES, COMENZAR POR PREGUNTAS FÁCILES. ACEPTAR QUE TENER UN POCO DE ANSIEDAD ES PARTE DEL EXAMEN.



PLANIFICAR Y TENER UNA BUENA ORGANIZACIÓN PREVIA

