

**“ RESPIRA, ES SÓLO UN
EXAMEN”**



ANSIEDAD

Estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión que surgen como consecuencia de que el sujeto anticipa una amenaza, real o imaginaria.

Atribuciones a la



Baja autoestima

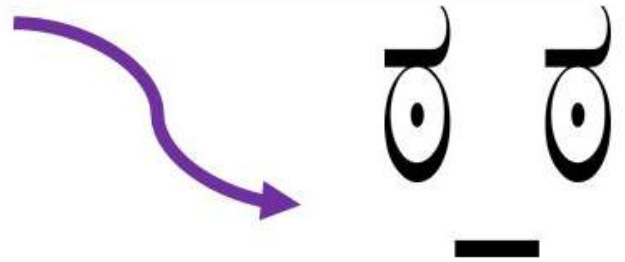


Ineficacia

Ansiedad



Consecuencias indeseables



Desaprobación

CANALES DE RESPUESTA



COGNITIVO



FISIOLÓGICO



MOTOR





ACTIVIDAD

“Cuestionario de Evaluación de la ansiedad ante los exámenes”

Técnicas para el manejo

HÁBITOS SALUDABLES



TECNICAS DE
ESTUDIO



PREPARACION
MENTAL



“ VIDEO ”



Ansiedad ante los exámenes

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=VZXULTG2PAC](https://www.youtube.com/watch?v=VZXULTG2PAC)

ACTIVIDAD

Relajación



**Hagamos una
prueba**

THANK YOU



REFERENCIAS

ÁLVAREZ, J; AGUILAR, J; LORENZO, J. (2012). LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: RELACIONES CON VARIABLES PERSONALES Y ACADÉMICAS. ELECTRONIC JOURNAL OF RESEARCH IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY,1(1): 333- 354.

ÁLVAREZ, J; AGUILAR, J; FERNÁNDEZ, J Y SALGUERO, E. (2013). EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. INTERNATIONAL JOURNAL OF DEVELOPMENTAL AND EDUCATIONAL PSYCHOLOGY INFAD REVISTA DE PSICOLOGÍA, 2: 179-188.

HERNÁNDEZ, M. (S.F). ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES. PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL. RECUPERADO DE [HTTP://EAD.UIS.EDU.CO/EMPRESARIAL/IMAGES/STORIES/DOC/ANSIEDAD%20ANTE%20A%20LAS%20EVALUACIONES.PDF](http://ead.uis.edu.co/empresarial/images/stories/doc/ansiedad%20ante%20a%20las%20evaluaciones.pdf)

RODRIGUEZ, M. (S.F). TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES. FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNED. RECUPERADO DE [HTTPS://QINNOVA.UNED.ES/ARCHIVOS_PUBLICOS/QWEB_PAGINAS/3439/CONTROLDELAANSIEDAD.PDF](https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/3439/controlde-la-ansiedad.pdf)