

10 Tips *sobre* la ansiedad en los exámenes



Pulsa aquí



10 tips sobre la ansiedad en los exámenes



Es una reacción ante una situación que se vive como una amenaza (el examen)

1

A veces llega a interferir el desempeño y rendimiento e incluso otras áreas de la vida.

2

Es una respuesta compuesta de diferentes reacciones

3

Para manejar la ansiedad, es esencial exponerte a situaciones que la provoquen

4

Practica la técnica de relajación progresiva

5

6

Aprende a parar los pensamientos negativos

7

Relájate mientras respiras

8

Es posible reducir la ansiedad mientras estudias

9

Prepárate antes de afrontar cada examen

10

Recomendaciones infalibles durante el examen

