

CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

La **ansiedad ante los exámenes** es una reacción emocional negativa que se genera por la expectativa de la presencia inminente de un examen, la cual se percibe como amenazante.

Por tanto, sentir ansiedad, nervios ante un examen es normal y adaptativo. El problema viene cuando se manifiesta en **grados elevados de ansiedad** lo cual puede provocar unas **manifestaciones** nada adaptativas, tanto **fisiológicas** (palpitaciones, mareos, sudoración o manos frías, dificultades para tragar o respirar, etc.), **cognitivas** (temor, indecisión, percepción de falta de control, preocupación excesiva, autoestima baja, dificultades para pensar o concentrarse, etc.) o **motoras** (temblores, tics, lloros, parálisis, fumar, comer o beber, intranquilidad motora, etc.), interfiriendo incluso en la salud de los alumnos.

OBJETIVOS

Aprender estrategias de manejo de la ansiedad y el estrés ante los exámenes con el objetivo de optimizar rendimiento del alumnado y conseguir unos mejores resultados académicos

Los objetivos específicos del programa son:

1. Aprender estrategias de afrontamiento para el manejo de la ansiedad ante los exámenes.
2. Disminuir las distorsiones y los pensamientos automáticos desadaptativos.
3. Modificar estas distorsiones cognitivas por otras más adaptativas.
4. Entrenar a los asistentes en el manejo de técnicas de relajación progresiva y técnicas de respiración para que logren el control de sus respuestas de ansiedad en los tres niveles (cognitivo, fisiológico y motor).

5. Reducir y eliminar la frecuencia de las conductas de evitación (si existen) a las situaciones en las que los alumnos tienen exámenes o situaciones relacionadas con evaluación de su competencias.

CONTENIDOS

- ¿Qué me pasa?
- ¿Por qué se produce?
- ¿Qué puedo hacer?
- ¡Ponte a prueba!