

Programa de promoción de la salud mental

# GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN EXÁMENES



La ansiedad es una emoción y, como cualquier otra emoción, nos indica cómo estamos; es un proceso psicológico que está formado por diferentes componentes:

- **Fisiológico:** sensaciones físicas que nuestro cuerpo experimenta.
- **Cognitivo:** relacionados con los pensamientos.
- **Conductual:** relacionados con la conducta.

Generalmente, la ansiedad aparece cuando nos **enfocamos en el futuro** y anticipamos algo que va a pasar o cuando **volvemos al pasado** y recordamos esa situación que nos activó o pensamos en lo que podríamos haber hecho.

Las relaciones entre los compañeros/as, las necesidades específicas de cada estudiante, el sistema familiar, el estado de ánimo, la motivación, la exigencia (interna o externa) sobre el rendimiento académico, la gestión y la organización del tiempo diario de estudio y ocio, entre otras, pueden derivar en problemas para el alumnado. Algunos de estos problemas se traducen en estrés y ansiedad en el aula.



## Objetivos

Psicoeducar sobre ansiedad, explicando de qué se trata, por qué surge, cómo se manifiesta.

Normalizar la aparición de la misma como proceso adaptativo que nos permite sobrevivir al medio.

Dotar de herramientas psicológicas que les hagan conscientes de cuándo aparece la ansiedad y a qué les aboca, pudiendo realizar cambios en sus respuestas que les acerquen a aquello que es importante para ellos/as.

Dirigido a estudiantes de la ESO y Bachillerato (adaptado a cada edad).

### PROFESIONALES:

1 o 2 psicólogos/as por sesión



### DURACIÓN:

Sesiones de 50 minutos aproximadamente