



IV Semana de la Psicología y la Logopedia

Estrategias para gestionar la ansiedad ante los exámenes

Nombre del ponente(s)/organizador(es/as): Asociación Pura Vida, José J. Ríos y Encarna Campuzano

Descripción/Contenidos: La ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente en la población universitaria, que está relacionada con la presión social centrada en la obtención de éxito académico. Esta ansiedad puede producir en el alumnado reacciones emocionales que entorpezcan la obtención de un buen rendimiento con respecto a su potencial.

Este es un taller eminentemente práctico en el que se aprenderán pautas para gestionar la ansiedad, principalmente:

- ☑ Técnicas de control de la ansiedad
- ☑ Reestructuración cognitiva y autoinstrucciones.
- ☑ Planificación del trabajo y establecimiento de hábitos.

Fecha y hora: 5 de marzo, 16:30 hs.

Duración: 1 hora y 30 min

Nº de participantes: 60

