



# ANSIEDAD Y EXÁMENES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Entre un 15% y 25% de los escolares sufren un alto nivel de ansiedad ante un examen. Sin embargo, si les ayudamos a controlar sus nervios y miedos, pueden afrontar esta situación sin problemas y sin que su salud se resienta.

## LA ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES ES UNA SITUACIÓN DE NERVIOS EXCESIVOS QUE PUEDE LLEGAR A INTERFERIR EN EL RENDIMIENTO DEL ALUMNO

Suelen pensar que no llegarán al examen o que se quedarán en blanco o se autoexigirán en exceso

Pueden tener palpitaciones, sudoración, problemas digestivos, insomnio, vómitos o dolores de cabeza

En ocasiones, muestran cambios de comportamiento y se sienten irritados, tristes o enfadados sin motivo aparente



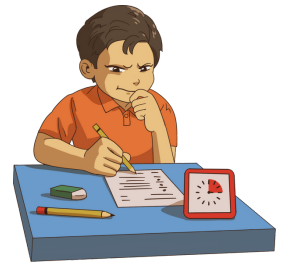
## ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES?



Enseñe a expresar sus sentimientos y a transformarlos en positivos

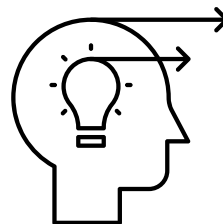


Realiza técnicas de relajación y evita hábitos que aumenten el estrés



Tener hábitos de estudios calmará su estrés, sentirá una buena preparación

Ofrece consejos útiles para el examen, un examen es un indicador pero no un reflejo perfecto



Evita transmitir tu propia ansiedad a tu hijo/a, nuestras propias expectativas aumentan su presión

