

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

OBJETIVO

Dotar a los alumnos de las estrategias necesarias para poder controlar y reducir la ansiedad ante un elemento perturbador como pueden ser los exámenes.

CONTENIDOS

Introducción

Concepto de ansiedad

Componentes de la ansiedad

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

¿Cómo evaluar mi comportamiento ante los exámenes?

¿Qué podemos hacer para reducir la ansiedad?:

 Antes del examen

 Durante el examen

Evaluación Después del examen

METODOLOGÍA

Activa y participativa, con actividades prácticas.