

¿ANSIOSO?

La ansiedad es una respuesta emocional normal que aparece en situaciones de incertidumbre prolongada, a la que además en el caso de los fines de semestre en la U se suma al estrés académico y puede traer efectos desagradables de no ser reguladas adecuadamente.

Previo a las evaluaciones

- Estudia de forma planificada y organizada
- Prioriza estrategias y contenidos
- Mantén una rutina saludable
- Para dormir mejor realiza ejercicios de relajación o respiración.

Durante las evaluaciones

- Levántate con tiempo, evita correr o andar apurado, esta sensación aumenta la ansiedad.
- Duerme una cantidad de tiempo regular (evita los "atracones" de sueño del fin de semana)
- Dedica algunos minutos diarios a la respiración profunda y la relajación

El día de la evaluación

- Planifica el tiempo que dispones en función de las preguntas de la prueba
- Frente al cansancio o bloqueo durante las pruebas tómate unos minutos para respirar y retomar luego