



**Universidad
Zaragoza**

ASESORÍAS PARA JÓVENES

Campus de Zaragoza

Secretaría

Edificio Cervantes – Casa del Estudiante

c/Corona de Aragón, 42 – 50005 Zaragoza

Tlf. 976 400 338 (extensión 121) / 976 761 356

asesoria@unizar.es

<http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/asesoriaszgz.htm>

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

En las épocas de exámenes, como en cualquier situación importante, estamos más activados física y mentalmente, preparados para responder. Lo llamamos “ansiedad normal”.

Pero si la ansiedad aparece de forma continua y excesiva, descontrolando conductas y pensamientos, estamos ante un problema. El examen se vive antes, durante o después, como una amenaza, algo insuperable, peligroso, con una importancia exagerada. Si esa activación supera unos límites, aparecerán síntomas físicos de ansiedad como: problemas para dormir, menos o más apetito, dolores de cabeza, dolor de estómago, taquicardias y temblores. También aparecen pensamientos ansiógenos: No podré hacerlo, no me acuerdo de nada, suspenderé...

LA ANSIEDAD SE PUEDE CONTROLAR Y CORREGIR

Proponemos unas sencillas técnicas de respiración y relajación para la parte física, y algunos pensamientos alternativos para abordar y modificar los pensamientos ansiógenos. Estas técnicas se pueden practicar en las sesiones de estudio. El entrenamiento previo las hará eficaces antes del examen.

14 de diciembre (martes), a las 17 horas

**Universidad de Zaragoza - Edificio Cervantes (Casa del Estudiante)
Calle Corona de Aragón, 42 (puerta próxima a la Librería Central)**

Taller DIRIGIDO A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA, y desarrollado por la Asesoría Psicológica de la Universidad de Zaragoza (Campus de Zaragoza) y del CIPAJ (Centro de Información Juvenil del Ayuntamiento de Zaragoza).

PLAZAS LIMITADAS

inscripciones hasta el 10 de diciembre

INSCRIPCIÓN GRATUITA, por correo electrónico, enviando un mensaje a:
asesoria@unizar.es

En el mensaje se especificarán: nombre (sin apellido), correo electrónico y el Taller que se desea realizar.