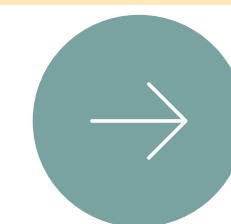


# Ansiedad EVAU

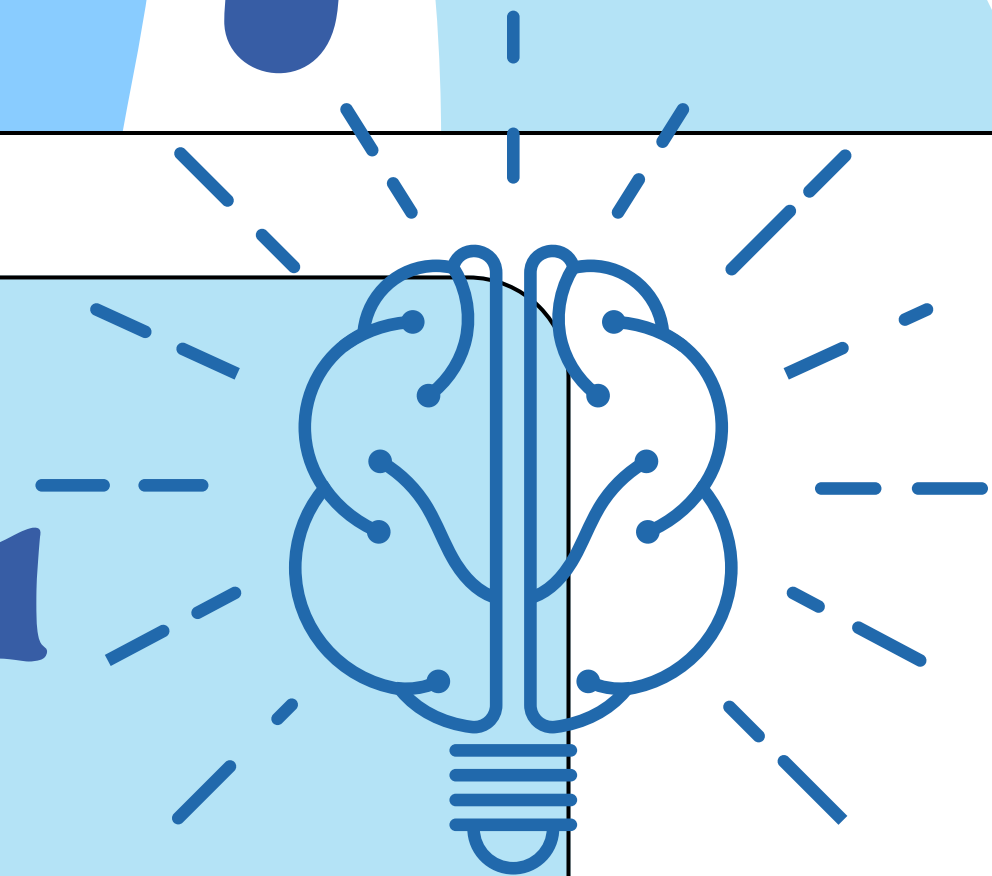
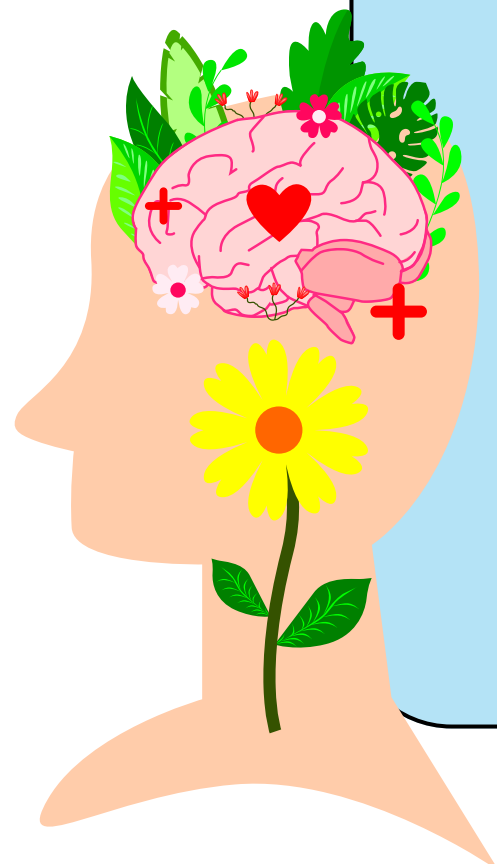


talleres de psicología



# ¿Qué es la ansiedad pre examen?

Cuando estás bajo estrés (como antes de un examen), el cuerpo libera una hormona llamada adrenalina, que lo prepara para el peligro. Se trata de la hormona que provoca la reacción de "huida o lucha" y causa síntomas como sudoración, latidos fuertes y respiración rápida.

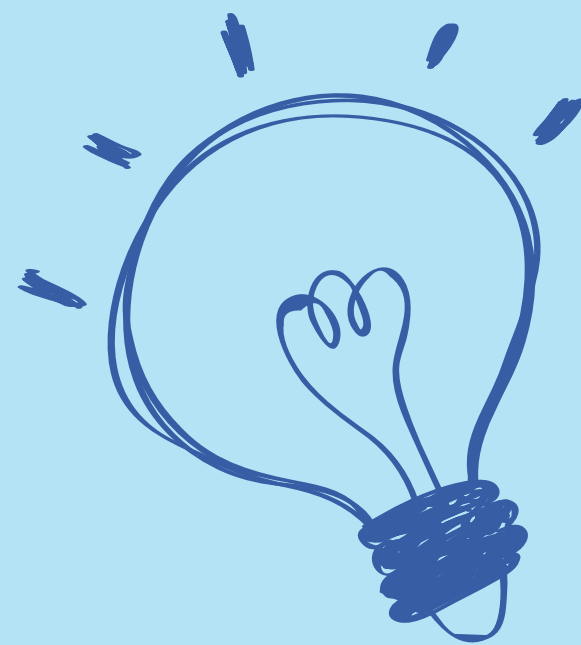


# Síntomas

- Taquicardia
- Sudoración
- Eneuresis
- Dificultad para respirar
- Temblores
- Mareos

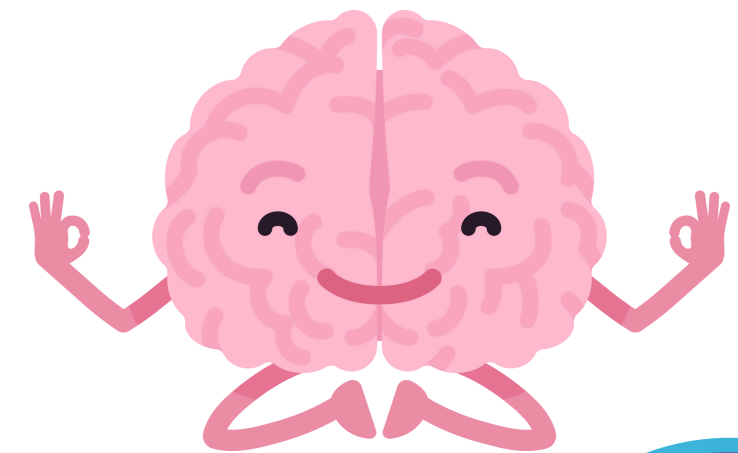
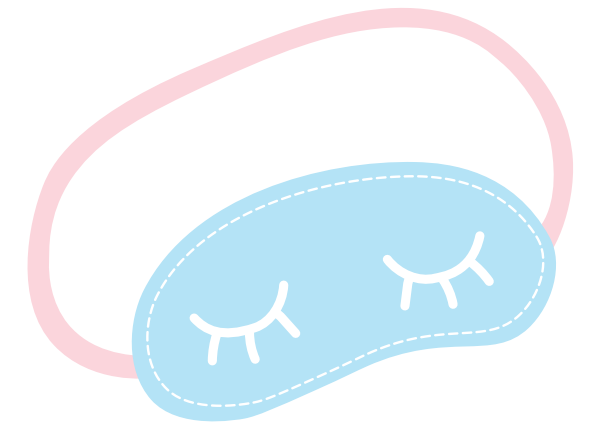


**¿Qué sueles hacer en  
estos casos?**



# ¿Qué podemos hacer?

- **Evitar cafeína**
- **Infusiones relajantes**
- **Buen descanso**
- **Técnicas de relajación**
- **Buena organización previa**
- **Autoinstrucciones positivas**



# Técnicas de relajación

- Técnica de los 5 sentidos
- Relajación muscular
- Aromaterapia o asociación  
de estímulos



# Autoinstrucciones

¿Qué son?

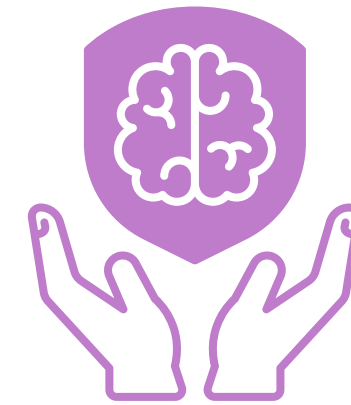
¿Para qué sirven?

¿Cuándo usarlas?

Ejemplos

# Otros factores a tener en cuenta

- Buena alimentación
- Buena organización previa
- No consumo de sustancias
- Ayuda psicológica



# Casos prácticos

# Gracias

¡Mucha suerte!

