



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>

TALLER DE 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.

2 de junio (jueves), de 12 a 14 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 (estudiantes, profesorado y personal de administración y servicios), 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 26 de mayo

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

En el mensaje se indicarán: nombre (sin apellido) y correo electrónico.