



UNIVERSIDAD
DE BURGOS

Control de Ansiedad ante los Exámenes



SUAS

Servicio Universitario de Atención a la Salud

www.ubu.es/suas

☎ 947 49 20 50

✉ suas@ubu.es



➔ ¡Rellena
nuestro
formulario!

Control de Ansiedad ante los Exámenes

La ansiedad ante los exámenes refleja la predisposición a manifestar respuestas de ansiedad a nivel fisiológico, cognitivo y conductual, en situaciones donde los estudiantes son o se sienten evaluados, y que interfieren de forma negativa en su rendimiento académico.



Destinatarios

Estudiantes que en la situación de examen a pesar de ir preparados adecuadamente, con una correcta planificación y habilidades de estudio, sufren un miedo debilitante que tiene como consecuencia una ejecución académica inferior a la óptima e incluso conductas de evitación.

Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es reducir o eliminar la ansiedad asociada a las pruebas de evaluación que interfiere significativamente en el rendimiento académico. Para ello se empleará un Programa Multicomponente junto con Realidad Virtual y Biofeedback, estrategias eficaces para combatir este tipo de ansiedad.

Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará grupalmente en 8-12 sesiones semanales de 60 minutos de duración a lo largo del segundo semestre.

Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR.

Nos pondremos en contacto contigo para informarte del programa que mejor se adapta a tus necesidades personales e indicarte fechas de inicio.

