

# CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN LOS EXÁMENES

- **Cambia de hábitos:**

- **No** bebas **café**. Si estudias por la noche intenta cambiar tus hábitos de estudio.
- Es conveniente **no fumar** demasiado, especialmente por la mañana: el cuerpo a esa hora necesita reponer fuerzas y con el tabaco se las quitas.
- Practica **deporte** y **duerme** bien.
- Debes **distribuir** los alimentos en seis **comidas** moderadas al día. Y...si te apetece comerte un gigantesco pastel ¡intenta sustituirlo por uno más pequeño o por fruta!



- **Otros consejos:**

- Es indispensable **levantarse de la silla** de vez en cuando y despejar tu mente.
- No te quedes en la misma habitación, escucha música, bebe agua.
- Puedes preparar las materias con algún/a amigo/a que tenga tu mismo ritmo de estudio.
- Lo mejor es ¡llevar las materias al día!



- **Evitar o disminuir la ansiedad:**

- **Seguridad**→ técnicas de estudio.  
Al comenzar el examen leer de forma pausada las preguntas. Empezar por las menos complicadas para tener la sensación de que “se puede” con ello.
- **Preparación mental**→ identificar cuáles son los pensamientos que producen ansiedad, detenerlos y sustituirlos por otros positivos.



- **Técnicas de relajación**

**¡FIJATE METAS!**