



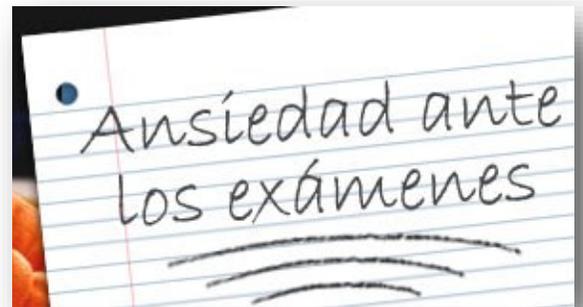
# Consejería *informa*



Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos  
Dra. Magaly Mercado, Consejera Profesional

## Ansiedad ante la llegada de los exámenes

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen.



## Recomendaciones para prevenirlo

1. Organiza las fechas de tus exámenes
2. Prepara repasos y bosquejos de estudio
3. Duerme de 8 a 10 horas la noche antes
4. Aliméntate correctamente antes del examen, no comas demasiado, ni muy poco
5. Piensa en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del trabajo que has concluido
6. Lee cuidadosamente cada pregunta del examen
7. Comienza por contestar las preguntas más fáciles
8. Si te quedas en blanco, pasa a otra pregunta
9. Escribe claro, con orden y limpieza
10. Lee cuidadosamente el examen antes de entregarlo
11. Piensa en que, luego del examen, te podrás dar algún capricho

Relax

Recuerda que mis servicios de Consejería Profesional están disponibles en la oficina AE 120 / Centro de Est 501. Solo tienes que comunicarte conmigo para pautar una cita . (magaly.mercado@upr.edu / Ext 3619/3060)

