



IRSST
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo

MANEJO DEL ESTRÉS ANTE LA INCERTIDUMBRE DE LOS EXÁMENES

¡Toma nota de estos consejos cuando te enfrentes a un examen!



- **Planifica** tu estudio, prioriza lo importante. Usa un lugar tranquilo, despejado, bien iluminado y con buena temperatura. Date tiempo para desconectar, que también es necesario.
- El descanso y la buena alimentación también son imprescindibles para un buen rendimiento.
- No te dejes llevar por tus **pensamientos** negativos. Adopta un punto de vista racional y evita ser catastrófico.
- Practica **deporte**, es una forma excelente de liberar **tensiones**.

- **Cambia la perspectiva:** los exámenes no son una amenaza, sino parte del aprendizaje continuo. Usa tus recursos personales y tus estrategias de estudio. Así fortaleces la confianza y te enfocas en buscar soluciones, reduciendo los niveles de estrés. Afrontas el reto con mayor seguridad.
- Busca el apoyo de compañeros y profesores, el **apoyo social** es muy importante para abordar el estrés.
- Practica técnicas de **respiración**, con los ojos cerrados inhala aire de forma profunda y pausada, y expulsa el aire de la misma manera.



**TEN SIEMPRE PRESENTE QUE
UNA NOTA NO TE DEFINE**



**Comunidad
de Madrid**