

¿Cómo manejar la Ansiedad Académica?

RECOMENDACIONES ANTES DE LA EVALUACIÓN

Intenta dormir bien la noche anterior.



No te saltes el desayuno.

No intentes aprender nuevos contenidos a última hora.



Si te sientes con estrés recuerda que está bien, ya que estás preparándote para enfrentar un desafío.

Realiza un ejercicio de respiración lenta y profundamente antes de ingresar a la evaluación.

