

¿Cómo manejar la Ansiedad Académica?

RECOMENDACIONES EVALUACIONES ORALES

- Antes de presentar ten todo lo que necesites para la presentación (ppt, apuntes, la presentación estudiada, agua por si acaso).
- Haz respiraciones profundas para desacelerar el ritmo cardiaco, también puedes beber agua lentamente y prestar atención a cómo el agua recorre tu cuerpo.
- Practica oralmente tu presentación hablando en un ritmo no acelerado. Puedes ayudarte poniendo énfasis en algunas palabras para marcar el ritmo o usar tu manos para hacerlo, moviéndolas suavemente (haciendo lo contrario a acelerarte).
- Durante la presentación mira los rostros de las personas que te dan confianza o incluso ninguno, Si la presentación es online, puedes incluso minimizarte para no prestar atención a tu rostro durante la evaluación.
- Recuerda que eres la persona experta en el tema que elegiste o te tocó, sólo tú manejas la información que elegiste exponer. Piensa en esto como si le contaras a los demás una historia.
- Si la ansiedad es alta puedes disimularla teniendo algo en tus manos mientras presentas. Para que nadie se de cuenta puedes elegir un lápiz y apretarlo mientras expones y al mismo tiempo utilizarlo como puntero para señalar un punto.