



¿QUÉ HACER?

- Controla tus pensamientos.
- Acepta tus errores.
- Prepárate bien para el examen.
- Utiliza un poco de estrés a tu favor, para mantenerte alerta y despierto.

**CUIDA TU ESTIMA Y
FORTALECE TU SEGURIDAD**



SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DEL ESTADO DE VERACRUZ



**COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE
VERACRUZ**

DIRECCIÓN ACADÉMICA

SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA

DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTUDIANTE



**ANSIEDAD EN EL
ADOLESCENTE**

Taller de Prevención de Riesgos Sociales

AGOSTO, 2016

El término ansiedad proviene del latín *anxieta*, congoja o aflicción, consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad.

Se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico.

Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico.

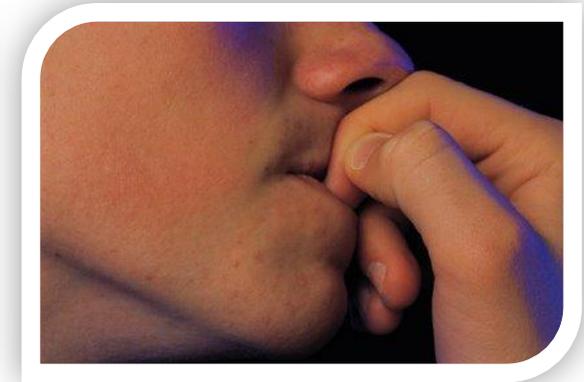
CAUSAS COMUNES DE LA ANSIEDAD EN EL ADOLESCENTE

- Conflictos que no sabes cómo solucionar.
- Inestabilidad emocional a causa de conflictos familiares.
- Problemas de autoestima y auto concepto.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución.

Cuanto más se centra una persona en las cosas malas que le pueden ocurrir, más se intensifica la ansiedad.



SINTOMAS FÍSICOS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

- Falta de concentración.
- Agotamiento físico
- Falta de sueño
- Cambios bruscos de ánimo

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS FRECUENTES EN EL ADOLESCENTE.

- Dificultad para la toma de decisiones.
- Dificultad de concentración.
- Inseguridad.
- Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad)

¿QUÉ JOVENES SON MÁS FACTIBLES A TENER ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?

- Aquellos que se presionan demasiado a sí mismos.
- Los que son muy perfeccionistas.
- Las altas expectativas de los padres ante las calificaciones.