

Reducción de la ansiedad ante los exámenes

Objetivos

- .- Detectar las variables asociadas con la ansiedad ante los exámenes en alumnos de la UJA.
- .- Enseñar una serie de estrategias y técnicas de control de estrés a quienes sufren ansiedad ante los exámenes.
- .- Que los alumnos del entrenamiento sean capaces de aplicar lo aprendido y así controlar su ansiedad ante los exámenes.

Para solicitar la adscripción a la actividad grupal será necesario enviar un correo electrónico a la dirección del Gabinete de Psicología: [gpsicologia \[arroba\] ujaen \[punto\] es](mailto:gpsicologia@ujaen.es)

Enlaces transversales de libro para Reducción de la ansiedad ante los exámenes

- [◀ PROGRAMA ÚNICA. Para tratar los problemas de imagen corporal](#)
- [Arriba](#)
- [Especialidades y área de intervención ▶](#)