

Cuestionario:

Ansiedad ante los exámenes: el miedo al fracaso

- ¿Es siempre negativa la ansiedad? ¿Crees que si no tuviéramos ansiedad o preocupación dejaríamos de hacer las cosas porque simplemente no nos importarían?
- Reacciones físicas que se producen ante un estado de ansiedad.
- La ansiedad y el rendimiento tienen una evolución positiva hasta un punto máximo en el cual la relación es decreciente... ¿qué significa esta afirmación?
- Explícanos algún caso en el que hayas tenido ansiedad y dinos cómo lo solucionaste. ¿Tienes alguna técnica para relajarte?
- ¿Crees realmente que estamos sometidos a mucha presión o realmente a la hora de la verdad es más lo que parece que no lo que es?