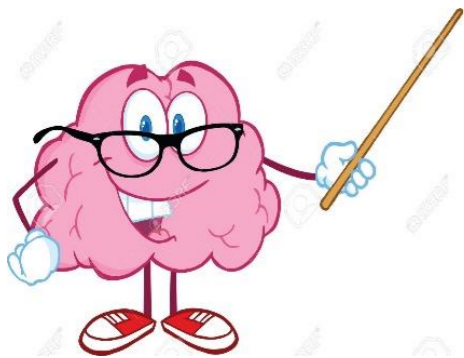




ANSIEDAD CON EL TRABAJO ESCOLAR

El término ansiedad puede referirse a un síntoma, a un rasgo de personalidad o a un trastorno.



La ansiedad en el ámbito escolar, es uno de los síntomas más comunes de la tensión emocional, por ésta razón, cada vez más escolares presentan problemas emocionales en la escuela.



Los altos niveles de ansiedad reducen la **eficiencia** en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar.

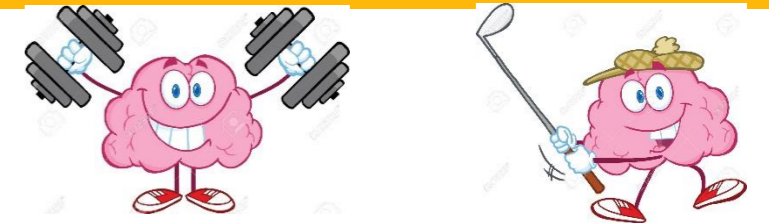


Si la ansiedad es intensa, el estudiante muestra excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse excesivamente por su competencia cognoscitiva y rendimiento escolar, exteriorizando intranquilidad, trastornos del sueño, dolores de estómago, alteraciones conductuales, etc.



Y en tiempos de pandemia, somos más propensos a desarrollar este tipo de trastorno....

Por eso, te entregamos técnicas para que las puedas realizar en casa y controlar tus niveles de ansiedad.



1

-Mantén ordenado el lugar que destinaste para realizar tus actividades y tareas escolares.

2

-Tu horario para estudiar, no debe exceder a las 2 horas continuas, toma pausas y descansos de 15 minutos para luego continuar.

3

-Mantén un vaso de agua cerca, para que puedas oxigenar tu cerebro y facilitar el trabajo de tus neuronas.

4

-No recargues tu día con materias complejas, el exceso de información hará que tu cabeza explote.

5

-Haz consciente tu respiración cuando sientas ansiedad, para disminuir tu frecuencia cardíaca y así, mantener el control.

6

-Determina un tiempo diario para hacer ejercicios, reír, mirar una serie, dibujar o hacer lo que más te guste, para relajar y expandir tu mente.

7

Y recuerda que **COMUNICAR** lo que te sucede, es lo más importante.