

Gacetilla de prensa 04 de noviembre de 2016

Se agradece su difusión

Destinado a estudiantes

Se realiza taller sobre cómo manejar la ansiedad frente a los exámenes

El sábado 12 de noviembre de 09 a 12hs en la Universidad de la Cuenca del Plata Sede Regional Posadas –cita en Barrufaldi N°2364- se llevará adelante el Taller “Cómo manejar la ansiedad frente a los exámenes”. La actividad es gratuita y abierta al público.

La Jornada organizada por el Servicio de Consultoría y Atención Psicológica y Psicopedagógica de la Facultad de Psicología, Educación y Relaciones Humanas –SeCAPP- y la carrera de Lic. en Psicología de la Sede Regional Posadas, se fundamenta en que la ansiedad es una experiencia emocional que aparece en diversos momentos, frente a los exámenes adquiere la particularidad de poder interrumpir, obstaculizar e inhibir el desempeño de los alumnos, llegando a afectar el rendimiento académico.

Dirigida por la Lic. Sonia Chemisquy, el taller se orienta a alumnos de todas las carreras y de diversos años de carreras.

Desde la Facultad organizadora explicaron que "los niveles de ansiedad ante la situación de examen son muy elevados, es posible que se disminuya la concentración y la motivación, y que aumente la inseguridad. Teniendo en cuenta que la activación emocional comienza antes del examen (en algunos casos alcanza saber la fecha del mismo para que inicie la respuesta ansiosa) también puede ocurrir que se vea interrumpido el proceso de estudio y preparación de los contenidos. Todo esto desembocaría en un empobrecimiento de la actividad académica del alumno. Poder manejar esta ansiedad permitirá a los alumnos cambiar la interpretación de la situación de ser evaluados, de manera tal que no la consideren como una situación de peligro u/o amenaza y puedan afrontarla de manera relajada".

Por información los interesados pueden comunicarse al tel.: (0376)4424700, al e-mail extension_pos@ucp.edu.ar o acercarse a la Sede de Barrufaldi N°2364 de la ciudad de Posadas, Misiones.



Universidad de la Cuenca del Plata

Autorización Definitiva. Decreto Poder Ejecutivo Nacional N° 091/06 