

10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental
Trabaja tu autoestima, confía en ti



La ansiedad es una reacción normal

Pero si perdura en el tiempo

Aparecen

pensamientos negativos que bloquean tu cuerpo y tu mente

Ej. Frases como, voy a suspender
o actos como, morderse las uñas

¿Te identificas?

Esquemas



**BUSCA Y
ENCUENTRA TU
MÉTODO DE ESTUDIO**



**REFUERZA LA
COMPRESIÓN LECTORA**

Técnica Feynman Reglas mnemotécnicas

RESÚMENES

Palacio de la memoria

FLASHCARDS

ESCUCHA MÚSICA PIDE UN ABRAZO

ANTE MOMENTOS DE

TENSIÓN/ ANSIEDAD

BUSCA LO QUE

TE RECONFORTA



CONCÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN
BUSCA OBJETOS AZULES A TU ALREDEDOR
ROMPE PAPELES EN TROCITOS

RODÉATE DE PERSONAS QUE REFUERZEN TU CONFIANZA

Confía,



la **ansiedad** hace que pierdas la concentración

★ **ESTOY PREPARADO/A, TODO VA A SALIR BIEN** ★

Cuida tus hábitos de alimentación y sueño



Dedica un tiempo del día a hacer cosas que te gusten



Organiza y planifica

Haz ejercicio



Antes, durante y después de los exámenes



**FOCALÍZATE EN
CAMBIAR
LOS PENSAMIENTOS
NEGATIVOS**

**Puedes llevar un
registro de
tus emociones**



Se consciente de que algún examen puede salir mal, identifícalo que paso



AYUNTAMIENTO
El Campello
Juventud