

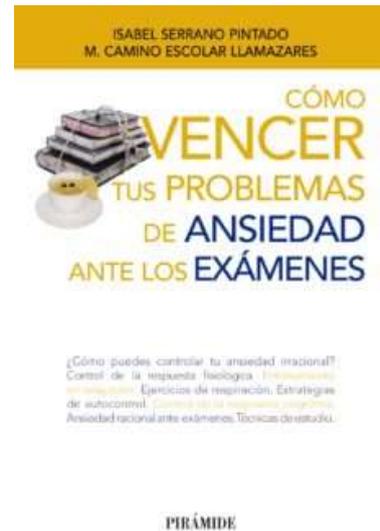
## Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes

Isabel Serrano Pintado, M Camino Escolar Llamazares

Editorial Pirámide

96 páginas

<https://www.casadellibro.com/libro-como-vencer-tus-problemas-de-ansiedad-ante-los-examenes/9788436833454/2524935>



En este libro encontramos respuesta a muchas preguntas que rodean las situaciones evaluativas que podemos tener a lo largo de nuestra vida. En este caso, centrado especialmente en exámenes de la etapa estudiantil pero a la vez, ampliable a problemas de ansiedad ante oposiciones o procesos de selección laboral.

Nos explica los componentes de la ansiedad, las respuestas cognitivas y fisiológicas. A través de los capítulos de este libro, podremos entender cómo se genera y mantiene esta ansiedad (en todas sus etapas: pre, durante y post examen). Más adelante, nos aporta criterios para la distinción entre ansiedad racional e irracional (incapacitante) con el objetivo de potenciar estrategias de afrontamiento más adaptativas. Respecto a ese componente fisiológico-emocional, nos enseña una serie de estrategias de regulación que facilitarán los procesos cognitivos o de pensamiento.

Además y dentro del componente cognitivo, nos explica cómo los procesos atencionales y de memoria pueden verse afectados en situaciones de ansiedad (“quedarse en blanco”). Por ello, en capítulos posteriores nos aporta una serie de técnicas de estudio.

Un manual completo y práctico que ha ayudado a multitud de estudiantes.