

## PROGRAMA TALLER CADE

### I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	<b>¿Cómo sobrevivir a la ansiedad ante evaluaciones y presentaciones orales?</b>
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante CADE.
Modalidad:	Virtual / Presencial.
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional psicosocial.
Destinatarios/as:	Estudiantes de todas las cohortes.

### II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller orientado a entregar herramientas y conocimientos a los(as) estudiantes, con la finalidad de generar estrategias efectivas para el manejo de la ansiedad y el estrés ante evaluaciones y presentaciones orales, especialmente para estudiantes cuyo rendimiento se ve interferido por sus niveles de ansiedad. Se tendrá en cuenta tanto la modalidad presencial como el contexto virtual, donde se desarrollan presentaciones y evaluaciones en línea, con el fin de acompañar al estudiante en su proceso de adaptación a la vida universitaria.

### III. OBJETIVOS DEL TALLER

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

1. Conocer las principales características de la ansiedad y distinguirla del estrés.
2. Identificar síntomas conductuales, cognitivos y fisiológicos de la ansiedad ante evaluaciones y presentaciones.
3. Reconocer los factores desencadenantes que generan ansiedad frente a evaluaciones y presentaciones.
4. Adquirir estrategias de relajación en los niveles conductuales, cognitivos y fisiológicos.

5. Conocer técnicas para manejar la ansiedad anticipatoria, con énfasis en el contexto de evaluaciones y presentaciones en línea.
6. Valorar el estrés como una herramienta que favorece el desempeño ante una evaluación o exposición oral.

#### IV. CONTENIDOS

1. Conceptualización del estrés y la ansiedad.
2. Valor adaptativo del estrés y de la ansiedad.
3. Manifestaciones conductuales, cognitivas y fisiológicas de la ansiedad.
4. Factores que intervienen en el desarrollo de la ansiedad: motivos personales y ambientales.
5. Estrategias de relajación y técnicas para reducir la ansiedad ante evaluaciones en modalidad presencial y virtual.

#### V. EVALUACIÓN

Al finalizar la sesión, se evaluará la ejecución del taller a partir de una encuesta de satisfacción diseñada por CADE.