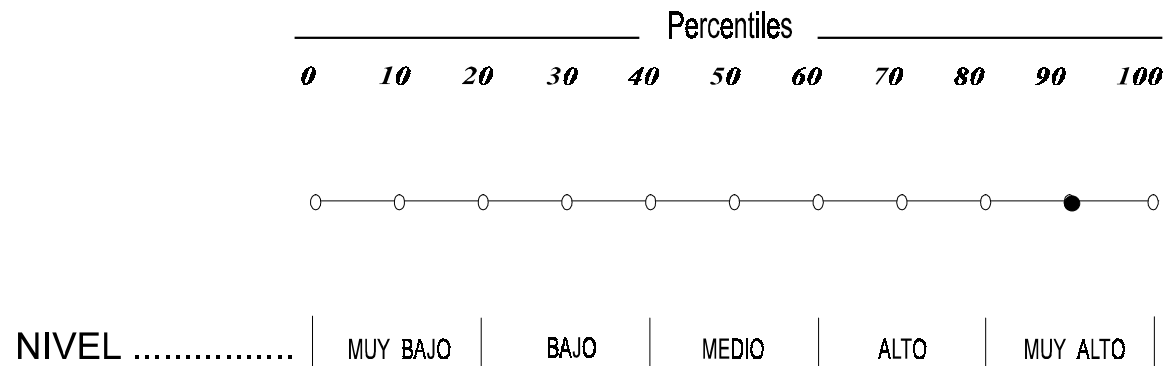


La ansiedad es una reacción psicofisiológica normal y adaptativa, que se inicia en toda ocasión en la que el organismo detecta cierto riesgo para su integridad biológica (posible daño inminente) o para su bienestar. Esta reacción potencia los recursos disponibles y facilita que el individuo se enfrente con mayor probabilidad de éxito a la resolución de un problema. Por lo tanto, cierto nivel de activación fisiológica es útil y necesaria para aprender y rendir.

Sin embargo, cuando los niveles de activación son muy altos (zona de ansiedad) los procesos de atención, concentración, asimilación y recuerdo se ven perjudicados, afectando al rendimiento de una persona.

La **Escala Magallanes de Ansiedad (EPANS)** muestra los niveles de ansiedad relacionados con diversas situaciones escolares: estar en clase, salir a la pizarra, realizar exámenes, hablar en voz alta, ...



Perteneiente a XXXXXXXX XXXXXXXXXX