



ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

La ansiedad **es una emoción natural**, que resulta muy adaptativa ya que nos mueve a ponernos a estudiar; sin embargo si esta emoción tan necesaria se manifiesta **con mucha intensidad**, entonces se vive como una emoción desagradable y que puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conducta normal.

La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona.

Se puede desarrollar ansiedad por muchas razones (bloqueos anteriores, inseguridad, falta de preparación adecuada, consecuencias derivadas de no obtener una buena calificación, presión que ejercen los demás sobre nosotros, estilo de vida inadecuado en épocas de exámenes...)

En esta entrada **voy a dejar materiales útiles** que nos ayuden a conocer un poco más esta emoción y nos ayuden a controlarla.

El equipo de **kekiero.es** formado por profesionales de la orientación y la psicología ha preparado estos materiales de gran utilidad.

[¿Qué es la ansiedad?](#)

[¿Qué me causa la ansiedad?](#)

[Malos pensamientos](#)

[Autoinstrucciones de afrontamiento](#)

[Prevenir la ansiedad](#)

[Afrontar la ansiedad](#)

[Evitación](#)

[Recuerdos emocionales](#)

[Test de ansiedad](#)

Cambiamos pensamientos

15 pensamientos de afrontamiento positivo del estrés. [Pincha aquí](#)

Acuérdate de soltar el vaso. [Pincha aquí](#)

Relajación muscular

Practica la **relajación progresiva** de Jacobson
<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

Técnicas sencillas de respiración. [Pincha aquí](#)

Técnica de relajación rápida. (6 minutos) [Pincha aquí](#)

Alivia la ansiedad con este ejercicio de respiración. (3:40 minutos) [Pincha aquí](#)

Relajación guiada. [Pincha aquí](#)

Ejercicio de respiración para la ansiedad y el estrés (5 minutos) [Pincha aquí](#)

Ejercicios de meditación guiada para adolescentes

En primer lugar, es primordial estar en un **espacio cómodo y libre de ruidos** que nos puedan molestar. Debemos sentarnos y cerrar los ojos para empezar a visualizar situaciones o lugares que nos transmitan calma. Estas técnicas nos servirán para alejarnos mentalmente de los factores estresantes que rodean al adolescente.

Una vez visualizado aquello que nos transmite calma (una playa relajante, un bosque, un lago...) debemos **mantener los ojos cerrados**. Lentamente, podemos adentrarnos en esos lugares imaginarios, siguiendo una respiración pausada y prestando atención a nuestros sentimientos y emociones. Podemos visualizar e imaginarnos lo calmados que estaríamos si estuviéramos realmente en ese lugar. Vernos de ese modo, puede activar partes de la corteza cerebral que proporcionen relajación real. Para finalizar el ejercicio, debemos abrir los ojos lentamente y mantener la respiración calmada. Podemos llegar a observar cómo se mantiene el sentimiento de calma y el estrés se ha disipado en cierto grado.

MEDITACION para niños y ADOLESCENTES (5 minutos) Mindfulness en el AULA [Pincha aquí](#)

La canción más relajante del mundo [Pincha aquí](#) si quieres descubrir más sobre ella <https://www.youtube.com/watch?v=UfcAVejslrU>

Ana Belén Gallardo Rodrigo

Orientadora IES Virgen del Espino (Soria)