

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Ansiedad ante los exámenes



El miedo ante los exámenes es inherente a los estudiantes. Pero no es lo mismo estar nervioso que ansioso. Los nervios podemos controlarlos, en mayor o menor medida, y realizar la tarea a la que nos enfrentamos, al contrario que cuando sufrimos un ataque de ansiedad y nos paralizan. Pero para realizar cualquier tarea necesitamos cierto nivel de activación. Ya en 1908 dos psicólogos proponían la ley de Yerkes-Dodson: el rendimiento es mínimo tanto si estamos demasiado activados como demasiado pasivos. El máximo rendimiento se consigue cuando nos mantenemos en un nivel medio de activación, ni tan nerviosos que roecemos la ansiedad, ni tan inactivos que no nos levantemos del sofá.

Ante los exámenes, hay factores que potencian esos nervios, como que los padres tengan unas expectativas muy altas sobre el rendimiento de sus hijos, lo que genera, además de nervios, miedo a una mala reacción si su rendimiento es bajo. Otro es compararlos con sus compañeros. También influye la dificultad que tenemos para tolerar la frustración junto con la anticipación mental de un posible fracaso, que nos provocará un fuerte nivel de nervios. ¿Cómo podemos controlarlos?

Confía en tu capacidad y en el tiempo que has invertido para la preparación de la prueba. Si has estudiado suficiente, no tendrás problemas para realizar el examen con soltura.

Técnicas de relajación: busca técnicas que te ayuden a relajarte, como el 'mindfulness' y el yoga. Es bueno que las practiques durante un tiempo para que, cuanto tengas que aplicarlas a un hecho concreto, tengas suficiente entrenamiento y sean eficaces.

Vida saludable: respeta las horas de sueño, sigue una dieta equilibrada y haz deporte, cuanto mejor se encuentre tu cuerpo, mejor se encontrará tu mente y tendrá más facilidad para encontrar herramientas que regulen esos nervios.

Motivación: cuando tenemos un motivo que nos mueve a realizar las tareas, nuestra actitud es diferente. Nos enfrentamos a las situaciones desafiantes con otro talante. Así que, sería conveniente que, antes de un examen, te motives a ti mismo. Una manera es buscar una frase motivadora y escribirla en una hoja que tendrás que pegar en la pared de tu habitación. Puedes ir cambiando de frase. Otra, ponerte delante del espejo y realizar una postura con la que te sientas poderoso y repetirte que sí que puedes. Hazlo todos los días y verás cómo mejora la confianza en ti mismo y te sientes más motivado.

Felicítate por tus logros y no te centres solo en tus errores. Siéntete orgulloso de lo que has conseguido hasta ahora y compárate solo contigo mismo, así irás viendo tu progresión; si solo te comparas con los demás, jamás serás consciente de tus logros.

Por: **Camino Felices** Orientadora Educativa, profesora de la Facultad de Educación de Zaragoza y miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

‘#Somos Más. Seamos el cambio’

Los estudiantes del IES Pablo Gargallo, ganadores de la III edición del concurso nacional ‘Somos Más’ en la categoría Juniors, reciben sus premios

Los alumnos del IES Pablo Gargallo de Zaragoza, autores del vídeo ‘Un día cualquiera’, Alaa Amara, Mohamed Bachirbey, Ikram Mahroug y Abdou Marena, recibieron el pasado 9 de abril el premio tecnológico –cuatro portátiles– en la categoría Juniors de 14 a 16 años, de la III edición del concurso nacional ‘Somos Más’.



Los alumnos ganadores recibieron sus portátiles. IPE

Tolerancia y respeto

Se trata de una iniciativa puesta en marcha por Youtube, en 2017, en colaboración con el Gobierno de España, Aula Intercultural (FeSP UGT), Jóvenes y Desarrollo y la red Aware, para luchar contra el discurso del odio y la radicalización en las redes sociales.

El proyecto ha alcanzado ya a más de 80.000 jóvenes en todo el país, formando a más de 2.000 educadoras y educadores de 500 centros escolares. Los jóvenes han producido más de 1.000 vídeos, que promueven mensajes

de paz y tolerancia para darle la vuelta a los discursos del odio en redes sociales. La campaña se divide en dos ejes de trabajo principales: formación –talleres dirigidos al alumnado de colegios e institutos de todo el país– y sensibilización, con una campaña de comunicación que incluye, entre otras acciones, colaboraciones con varios creadores de Youtube en España que actúan como embajadores del cambio. Estos ‘in-

fluencers’, con un alcance de más de cinco millones de seguidores en la plataforma, utilizan sus canales para promover mensajes positivos de integración, tolerancia y respeto, haciéndole frente a temas como el radicalismo violento, el racismo, la xenofobia, el sexismo y la homofobia. Podéis ver el vídeo en el blog del instituto (<https://iespablogargallo.blogspot.com>).

Heraldo Escolar

Jornadas de la Naturaleza en Ricla



El alumnado de tercero A, de ruta por la localidad de Ricla. CEIP MAESTRO MONREAL

El CEIP Maestro Monreal de Ricla (Zaragoza) celebró los pasados días 25 y 26 de marzo sus Jornadas de la Naturaleza, y ya van 35. El alumnado disfrutó de diferentes actividades, excursiones y talleres, además de participar en el XII Concurso de fotografía, ‘La Biodiversidad de Ricla’, organizado también por el centro. En diferentes horarios, todos participaron en

un taller de plantas aromáticas, en una actividad de animación a la lectura con el escritor y periodista de HERALDO Antón Castro y en diferentes manualidades. Además, los más pequeños participaron en una actividad al aire libre; el alumnado de 1º y 2º de primaria disfrutó de la visita a unos viveros de la localidad; los de 3º realizaron una ruta circular, visitando

diferentes lugares del patrimonio de Ricla y uno de sus árboles singulares que se encuentra en el casco urbano, y los de 4º y 5º hicieron un taller de jabón ecológico y la Ruta del Palo del Moro. El alumnado de 6º realizó una excursión en bicicleta por Valle Luz y, como colofón a estas jornadas, interpretaron el Dance del Árbol.

Heraldo Escolar