



# GESTIÓN DEL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES

## **Descripción de la actividad:**

El ritmo de vida de nuestra sociedad actual va acompañado de tensiones y exigencias tanto en el estudio como en la vida personal. En este taller aprenderemos y practicaremos diferentes técnicas para controlar y reducir el estrés y dirigirlo para un mayor rendimiento y desarrollo personal. Se aprenderá qué es el estrés, los efectos que tiene sobre la salud y cómo controlarlo mediante distintas técnicas como la respiración, la relajación, el movimiento...

## **Contenido:**

- Reconocer el miedo, la ansiedad y el estrés. Identificar sus causas y las consecuencias que tienen en nosotros.
- Técnicas para gestionar la ansiedad: respiración, relajación, movimiento...
- Gestión del estrés ante los exámenes: técnicas y pautas específicas para afrontar un examen.
- Prevenir la ansiedad y el estrés: estilo de vida saludable, ejercicio físico, alimentación saludable, ocio y tiempo libre de calidad,...

## **Fechas, horario y lugar:**

- Fechas: sábado 28 de febrero de 2026.
- Horario: de 11 a 14h.
- Lugar: Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

## **Edades:**

Nacidos del 2008 al 2013.

## **Metodología:**

Sesiones presenciales con una metodología práctica, vivencial y lúdica.  
No olvides traerte ropa cómoda, papel y boli para anotar y una botella de agua.

## **Incluye:**

- Formador/a especializado/a.
- Material común para las sesiones.

## Precio:

Gratuito con inscripción previa.

## Inscripción:

- Servicio de Información e Inscripciones:

[www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones](http://www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones)

- Inscripción directa para usuarios validados:

<https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades>

**Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.**

**Rozas**  
**jOven**

juventud.actividades@lasrozas.es  
www.lasrozas.es/juventud

**Centro de la Juventud**  
Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8  
28232 Las Rozas  
Tfno. 91 757 96 59

  @rozasjoven

