Condición física y salud

Técnicas de respiración para el control de la ansiedad ante exámenes

Vuelta a la calma para 1.º de Bachillerato. Aplicar las técnicas de respiración a un contexto vital relevante para el alumnado de Bachillerato.

Para qué sirve

El alumnado aprende a regular la respiración para bajar la activación ante un examen u otra situación de presión. En 1.º de Bachillerato la carga académica sube y esta herramienta se puede usar fuera de clase. Encaja bien como cierre de bloque o tras un esfuerzo físico, cuando el pulso ya baja.

Cómo se juega, paso a paso

1. Pide al grupo que forme un corro amplio, de pie o sentados, con espacio entre cada persona.
2. Explica en dos minutos para qué sirve la técnica y cuándo la van a usar: antes de un examen, en un bloqueo, en una exposición.
3. Guía una respiración sencilla: inspira por la nariz contando cuatro, expulsa por la boca contando seis. Hazlo tú primero.
4. Practicad en calma varias rondas, con ojos cerrados o la mirada baja. No pasas a la siguiente fase hasta que lo hagan con ritmo estable.
5. Plantea una situación de presión: imagina que entregas el examen en cinco minutos o que te llaman a la pizarra. Repetid la técnica con esa imagen en la cabeza.
6. Cierra con un minuto de respiración libre, sin contar, y pasa a la reflexión en el corro.

Reglas

La técnica se practica primero en calma antes de aplicarla a una situación de presión.

Organización y material

Corro en el gimnasio, el polideportivo o el patio, cada alumno en su sitio y con espacio personal. Sin material; elige un rincón tranquilo y sin ruido de otras clases.

Curso
1.º de Bachillerato

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, en corro. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Reduce el conteo a tres tiempos de inspiración y cuatro de espiración, y mantén solo la fase en calma.

Más difícil
Pide que apliquen la técnica de pie, con la imagen de la situación de presión, y que ellos marquen su propio ritmo sin tu guía.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, abre un corro doble o dos corros y guía desde un punto visible. Con grupo pequeño, deja que cada uno dirija una ronda.

En poco espacio
En el aula o un gimnasio pequeño, hazlo sentados en su silla o apoyados en la pared, sin necesidad de corro.

La variante de la ficha
Reflexionar sobre en qué otros momentos se podría aplicar.

Adaptaciones e inclusión

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia con un esquema visual de los pasos y avisa antes de cada cambio. Evita imágenes ambiguas y ofrece una situación de presión concreta.

Discapacidad auditiva
Marca el ritmo con la mano subiendo y bajando, o con una cuenta visual con los dedos. Colócate de frente y a la vista de todos.

Atención e impulsividad
Divide la práctica en rondas cortas de unos pocos ciclos y da un objetivo claro por ronda. Pon a esa persona cerca de ti para guiarla con gestos.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Evita respirar de forma muy forzada o rápida: si alguien se marea, que se siente y respire con normalidad.
- Deja distancia entre compañeros y comprueba que el suelo esté limpio y seco si alguien se sienta o se tumba.
- Si cierran los ojos de pie, ofrece apoyo o que mantengan los pies separados para no perder el equilibrio.

Errores frecuentes al aplicarla

- Saltarse la práctica en calma e ir directo a la situación de presión. Respeta la regla y no avances hasta ver ritmo estable.
- Hablar demasiado rápido o con tono acelerado. Baja tu voz y tu ritmo, porque el grupo te imita.
- Tratarlo como un juego y permitir bromas. Plantea el silencio desde el principio y explica para qué sirve.

Preguntas para la reflexión final

¿Notaste algún cambio en tu cuerpo al respirar así?

¿En qué momento de esta semana te vendría bien usarlo?

¿Qué fue más difícil: hacerlo en calma o imaginando el examen?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.