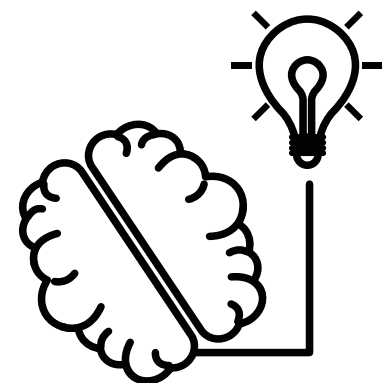


ANTE LOS EXÁMENES...



TÉCNICAS QUE TE AYUDAN A APROBAR

orientacioniliberis.blogspot.com

Noemí Sánchez

1 EL DÍA ANTES DEL EXAMEN

- ORGANÍZATE** tal y como hemos aprendido
- Dedica una parte de la tarde a REPASAR** la materia objeto de examen

No nos jugamos nada en un examen, nos lo jugamos todo en lo que estudiemos o no cada día, antes de que llegue.

SUEÑO



No te acuestes más tarde de lo habitual para pegarte el atracón de última hora.



No te levantes de madrugada para terminar de repasar.

Es importante acudir al examen descansados/as y ágiles

DESAYUNA



Es un aporte de **ENERGÍA** que luego agradecerás

DE CAMINO..



Nada de consultar los apuntes de camino al centro.

2 ANTES DEL EXAMEN

Es normal que no te acuerdes de nada antes del examen. Por eso...



No aproveches las horas previas al examen para repasar. Lo único que conseguirás en ponerte aún más nervioso/a



El **RECREO** es para alimentarte, oxigenar tu cerebro y desconectar.

3 DURANTE EL EXAMEN

Tus **PENSAMIENTOS** son parte fundamental del proceso.



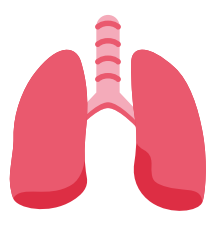
Confía en ti y dedícate palabras bonitas:
"Yo puedo"
"Lo voy a conseguir"
"Voy a demostrar lo que sé"



Destierra los pensamientos negativos.

Ponlos a raya

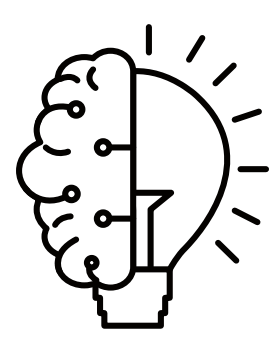
No les des pábulo



Mientras nos dan las preguntas, **INSPIRA Y EXPIRA** hasta 10 veces, respirando profundamente para llevarle oxígeno al



Lee bien todas las preguntas y comienza por aquella que te sabes mejor.



Verás que poco a poco te concentras y vas recordando todo lo estudiado

4 ¿Y QUÉ PASA SI...?



ME DA ANSIEDAD

Dibuja a tu ansiedad

Ríete de ella y rétales

Respira y ¡a por todas!



"ya llega la lista"
"No vas a poder conmigo"
"No me des la lata"
"pasa de mí"

ME QUEDO EN BLANCO

CIERRA LOS OJOS

INSPIRA Y EXPIRA

PENSAMIENTO POSITIVO

CONFÍA EN TU ESFUERZO Y VUELVE A EMPEZAR

YOU CAN DO IT!

