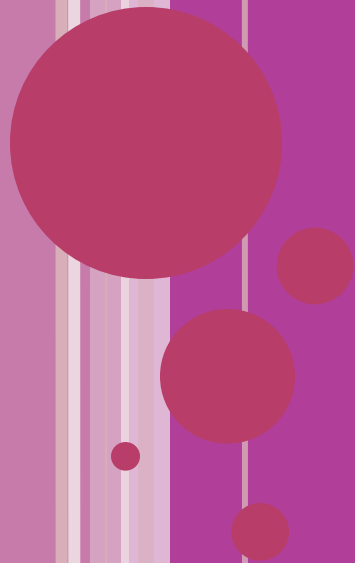
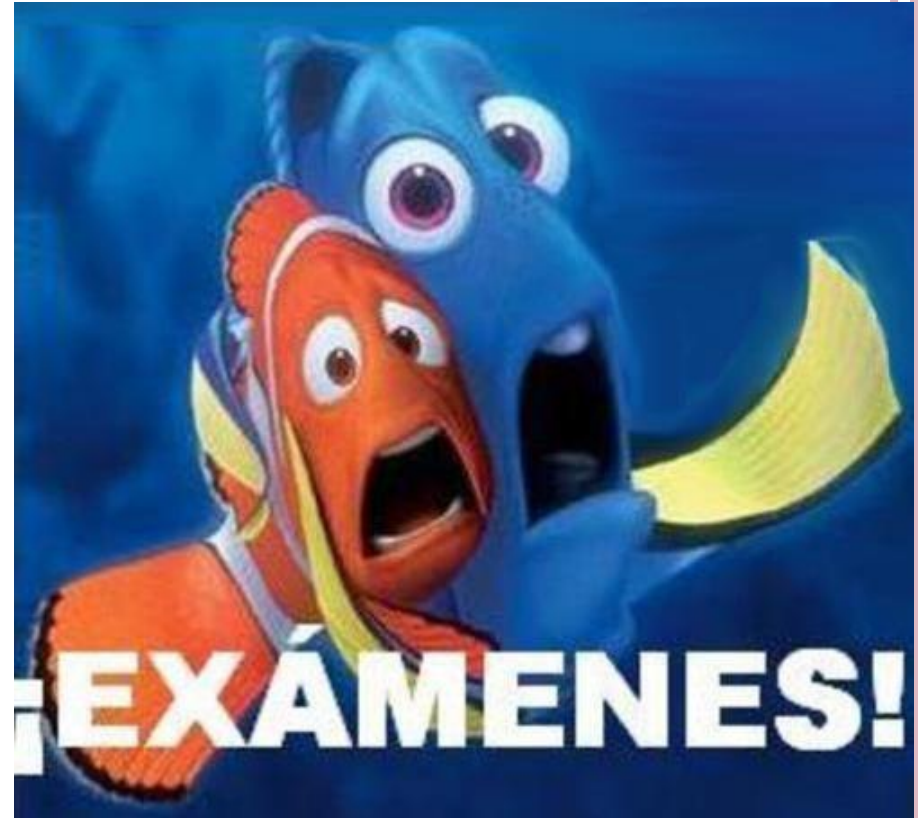


COMO  
ENFRENTARSE A  
LA PAU Y NO  
MORIR  
EN EL INTENTO



- Cuando te enfrentas a un examen, la tranquilidad y la concentración son fundamentales para rendir al máximo.
- La tensión, los nervios y la ansiedad que se acumulan en los días previos a un examen alteran todas las funciones de tu cuerpo y te dejan para el arrastre.
- Una dieta equilibrada, practicar deporte moderadamente y dormir un número de horas suficiente son normas elementales para estar en forma.
- Si además quieres ganar la partida a los nervios, controlar la ansiedad y rendir más, puedes realizar unos ejercicios de relajación que te servirán no sólo en época de exámenes sino todo el curso.



# LO QUE NO HAY QUE HACER



- Trasnuchar o madrugar en exceso los días de los exámenes.
- Hablar demasiado del examen antes de hacerlo.
- Tomar alimentos pesados o excitantes.



# LO QUE HAY QUE HACER



- Acostarse el día anterior a la hora que tengas por costumbre, para poder dormir las horas que sueles dormir habitualmente.
- Respirar suave y profundamente, antes, durante y después del examen, cierra los ojos y relájate.
- Ir al examen con ropa cómoda.
- Leer con atención las preguntas del examen, para asegurarte de que has comprendido bien lo que te preguntan.
- Asegurarse de que respondes a lo que se te pregunta, sobre todo en las preguntas de desarrollo de un tema.
- Antes de entregar el examen repasar tus respuestas para poder corregir algún error que hayas cometido sin darte cuenta. Comprueba también si te falta o sobra algo: palabras mal escritas, tildes, redacción confusa, etc.

# Y RECUERDA...



- EL DÍA DEL EXAMEN: Llévate el DNI, la hoja de matrícula y el material auxiliar que pudieras necesitar para realizar las pruebas.
- Lee bien las preguntas antes de responderlas; empieza por las más fáciles YA QUE ELLO REFORZARÁ LA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS.



En los días en los que sientas que te ahogas en un vaso de agua...



Acuérdate que sólo es cuestión de hacer la plancha y flotar...



Todo lo que se te ocurra

DESDE EL IES

TE DESEAMOS



Pero recuerda lo importante  
es...Y DECIRTE A TI MISMOi



# Webs de consulta



algunos dicen que son los pies  
los que nos llevan,  
yo creo que son las ganas



# DIRECCIONES DE INTERÉS

[www.yaq.es/carreras-universitarias](http://www.yaq.es/carreras-universitarias)

[www.educacion.gob.es/ruct/consultaestudios?actual=estudios](http://www.educacion.gob.es/ruct/consultaestudios?actual=estudios)

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.educacion.gob.es/ruct/consultaestudios?actual=estudios>. The page header includes the logo of the Spanish Government and the Ministry of Education, Culture and Sports. The main content area is titled 'Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT)' and features a search form for 'Consulta de títulos'. The search form includes the following fields:

- Código del título:
- Universidad:
- Denominación del título:
- Nivel académico:
- Rama:
- Estado:
- Búsqueda por histórico:

A 'Consultar' button is located below the search fields. The page also includes a sidebar with navigation links for 'Sección universidades', 'Sección centros', and 'Sección títulos', and a top navigation bar with 'Contacte', 'Inicio', and 'Volver' links. The browser's taskbar at the bottom shows several open applications, including 'Instrucciones\_2013\_2....pdf', 'NotasCorte2013.pdf', and 'Registro de Universi...'. The system clock in the bottom right corner displays '9:03'.

# GRADOS UNIVERSITARIOS

[www.kekiero.es/que-estudiar/toma-de-decisiones](http://www.kekiero.es/que-estudiar/toma-de-decisiones)

The screenshot shows the website interface with the following elements:

- Navigation Bar:** Includes the kekiero logo (ORIENTACIÓN VOCACIONAL), links for Inicio, Orientación, Universidad, Técnicas de Estudio, FOL, Ansiedad, Padres/Madres, and Contacto. There are also buttons for 'Iniciar sesión' and 'Registro'.
- Left Sidebar (Orientación):**
  - TEST PREMIUM DE ORIENTACIÓN
  - Test Or. Vocacional
  - QUÉ ESTUDIAR
    - Toma de decisiones
    - No se que estudiar
  - Orientación en 8 pasos
  - ESO
  - BACHILLERATO
  - F.P.
- Left Sidebar (Universidad):**
  - Acceso a la universidad
  - Preinscripción
  - Grados
  - ¿Y el trabajo luego?
- Main Content Area:**
  - Four featured cards: '¿Qué puedo estudiar en Formación Profesional?', 'Orientación en 8 pasos', '¿Qué Grados universitarios existen?', and 'NUEVO TEST premium de orientación vocacional'.
  - A 'TOMA DE DECISIONES' section with a flowchart. The flowchart starts at '4º E.S.O.' and branches into 'NO Graduado' (leading to Trabajo, PCPI, and Formación Profesional Ocupacional) and 'SI' (leading to Ciclo Grado Medio F. Profesional, Bachillerato, and Selectivo). A 'Prueba de acceso a Ciclos Grado Superior' is shown as a central point for 'NO Graduado' and 'SI' paths, with age markers of 18 and 19 years.
  - A 'Test' section titled 'Vocacional/Ansiedad/Téc. Estudio' with a row of colored pencils.
  - A 'BOLETÍN DE NOTICIAS' section with a form for 'Nombre', 'Email', 'Suscribir Boletín', and 'Darse de baja'.
- System Tray:** Shows the date and time as 17:42 on 22/01/2014.