

## **ESTRATEGIAS RECOMENDABLES PARA AFRONTAR LAS PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD**

### Durante la preparación de las pruebas:

- Confía en tu capacidad. Si has superado el Bachillerato, eres capaz de superar estas pruebas.
- Organízate y planifica tu tiempo de forma realista.
- Selecciona bien la información más importante. Ahora se trata de revisar y retener los conceptos básicos de los temas preparados, palabras clave, fechas, fórmulas,...
- Repasa los esquemas que has elaborado a lo largo del curso y elabora los que te queden por hacer.
- Memoriza las ideas fundamentales de cada tema, centrándote en las recogidas en cada esquema.
- Premia tu esfuerzo diario dedicándote pequeños descansos, intercalados con las horas de estudio; aprovecha para saltar, cantar, bailar,... (nada de tele, eh?).
- Practica la relajación. Respirar hondo en momentos de ansiedad, antes de proseguir la tarea, es de gran ayuda.
- No olvides que dormir lo suficiente, llevar una alimentación sana y pasear o salir a correr un rato todos los días son condiciones indispensables para un mayor rendimiento intelectual.

### El día anterior a la realización de las pruebas:

- Piensa que ya has hecho todo lo que estaba en tu mano. Hoy no intentes aprender cosas nuevas.
- Puedes dedicar la mañana a ordenar tus ideas. ¿Cómo? Recolocando los esquemas de cada tema, materia por materia, y preparando bien el material que vayas a necesitar para cada prueba.
- Come bien y dedica la tarde a descansar y practicar tu distracción favorita, distrayendo tu mente y relajando tu cuerpo.
- Cena poco, disfruta de una buena ducha caliente y acuéstate lo suficientemente pronto como para que puedas descansar unas u ocho horas.
- Al acostarte puedes emplear la técnica de tensión-distensión, tensionando y relajando cada parte de tu cuerpo, desde la cabeza (como cerrando circuitos) a los pies.

### Antes de cada prueba:

- Es preciso que seas puntual. Llegar con el tiempo justo o demasiado pronto puede contribuir a ponerte más nervioso/a.
- Respira profundamente y piensa: "Yo puedo, soy capaz".
- No repases ni comentes lo que sabes o no sabes con tus compañeros/as.

### Durante el examen:

- Lee atentamente todos y cada uno de los puntos del examen antes de ponerte a escribir.
- Calcula el tiempo que tienes para cada cuestión.
- Subraya la/s palabra/s clave de cada pregunta.
- Comienza por aquellas cuestiones que crees conocer mejor.
- Si no sabes por donde empezar con una cuestión, haz un rápido esquema, en hoja aparte, con los datos que sepas antes de redactarla.
- Evita dejar preguntas sin contestar, al menos expón la idea principal.
- Responde a cada cuestión con letra clara y en limpio, no vas a tener tiempo de pasarlo después.
- Intenta ceñir la respuesta a lo que se te pide.
- La redacción ha de ser clara: frases breves, puntuación y márgenes adecuados, títulos y subtítulos remarcados,...
- Cuando acabes con todas las cuestiones, no olvides numerar las hojas. Si tienes tiempo, relea el examen y amplía (sólo si lo crees esencial) aquellos aspectos que hayas olvidado.

### Después de cada prueba:

- No comentes los resultados con tus compañeros/as, sólo conseguirás ponerte más tenso/a y eso puede influir en tu rendimiento en la siguiente prueba.
- Si no has salido muy conforme de una prueba, piensa que la siguiente va a salir mejor. Nunca tires la toalla.
- No te obsesiones con el resultado final. Lo hecho, hecho está.

¡Tú puedes!