

CONSEJOS PARA AFRONTAR LOS EXÁMENES



ORGANIZACIÓN

- Divide el estudio en bloques cortos (40-50 min).
- Temario en partes pequeñas y alcanzables.
- Mejor poco cada día que maratones.

CUERPO SANO = MENTE FUERTE

- Dormir suficiente.
- Comer equilibrado, evitar exceso de café o bebidas energéticas.
- Moverse: caminar, deporte, bailar, etc.



GESTIÓN DE LA PRESIÓN



- Un examen no define tu valor.
- Habla con tus profesores/as y con tu orientadora para ponerte en perspectiva.
- Utiliza frases realistas: "Lo haré lo mejor que pueda".

RELAJACIÓN

- Respirar profundo (4-2-6).
- Pausas de 5 min de mindfulness o desconexión.
- Antes del examen: cerrar ojos y respirar lento.



01

02

03

DURANTE EL EXAMEN

- Lee con calma y empieza por lo que mejor sepas.
- Si te bloqueas, pasa y vuelve después.
- No te compares con los demás.

AUTOEXIGENCIA EQUILIBRADA

- La perfección no existe: busca progresar.
- Equilibra estudio con ocio y descanso.
- Pide a tu familia más apoyo que presión.



SALUD MENTAL

Recuerda: Los exámenes son importantes, pero no lo son todo. Tu salud mental y emocional es la base para rendir bien y para tu futuro. Cuida de ti y no te castigues: **hacerlo lo mejor posible ya es un gran logro.**

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL