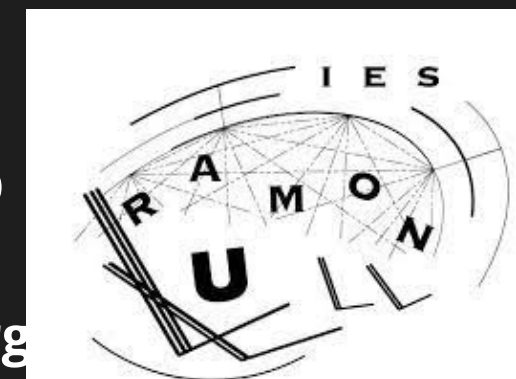


CÓMO AFRONTAR LA SELECTIVIDAD Y NO MORIR EN EL INTENTO

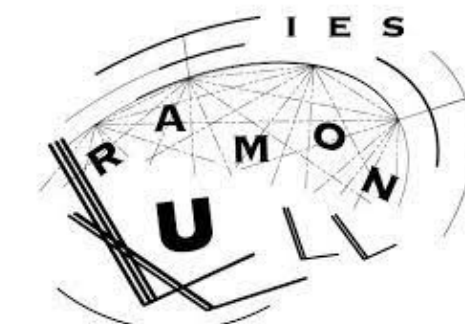


DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarg



¿Cómo llegar a la Ebau sin estrés,
y sin nervios?

NO SE PUEDE





Tendremos que **aprender**
a manejarlos



Las semanas de antes

01

ORGANÍZATE

- Intercala períodos de descanso en tus jornadas de estudio
- Infórmate bien de todo lo que necesitas
- Haz un horario semanal

02

DUERME LO SUFICIENTE

El cerebro necesita reponerse. Duerme mínimo 7-8 h diarias

03

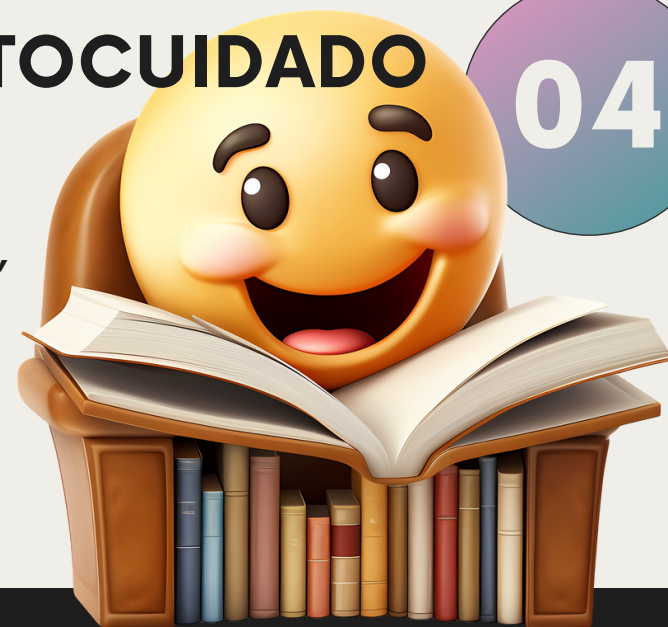
HAZ TU PLAN DE AUTOCUIDADO

- Cuídate. Aliméntate bien
- Descansa
- Incorpora algo de ejercicio diario, aunque sea salir a dar un paseo

04

APRENDE A RELAJARTE

- Aprovechas mucho mejor el tiempo de estudio si estás tranquilo
- Las técnicas de relajación previenen bloqueos
 - Y te ayudan a manejarlos, en caso de aparecer



Algunas técnicas para estudiar



01

INVENTA POSIBLES PREGUNTAS DE EXAMEN

02

IMAGINA QUE ERES DOCENTE

- Explica la materia a una clase imaginaria, e imagina cuáles podrían ser sus dudas. Resuélvelas

03

GRABA LOS TEMAS DE TEORÍA

- Escúchalos mientras sales a pasear, o a correr

04

ANTES DE CADA SESIÓN DE ESTUDIO, VACÍA TU MENTE

05

ESTUDIA DE LA MISMA FORMA QUE VAS A EXAMINARTE

- Exámenes de problemas, de desarrollo, de preguntas cortas, de tipo test...

06

UTILIZA REGLAS MNEMOTÉCNICAS





El día de antes

DESCANSA

- Repasa lo importante, pero
- No aprendas cosas nuevas
- Haz algo agradable
- Sigue tu plan de autocuidado

PREPARA TODO

- Repasa y prepara todo lo que vas a necesitar para el examen
- **RECUERDA EL DNI**

VISUALIZA

- Visualízate llegando al aula, sentándote delante del examen.
- Estás tranquilo y te acuerdas de todo
- Sales muy satisfecho del examen





El día del examen

01

EVITA REPASOS DE ÚLTIMA HORA

- LO QUE SABES, SABES
- EVITA ESTUDIAR A ÚLTIMA HORA, PODRÍAS CONFUNDIRTE MÁS

02

MANTÉN LA CALMA

Haz los ejercicios de relajación que has aprendido
Conecta con la sensación de confianza que has estado visualizando

03

CÉNTRATE EN EL PRESENTE

- Olvídate de la nota. Ya has estudiado todo
- Céntrate en hacer lo mejor posible el examen

04

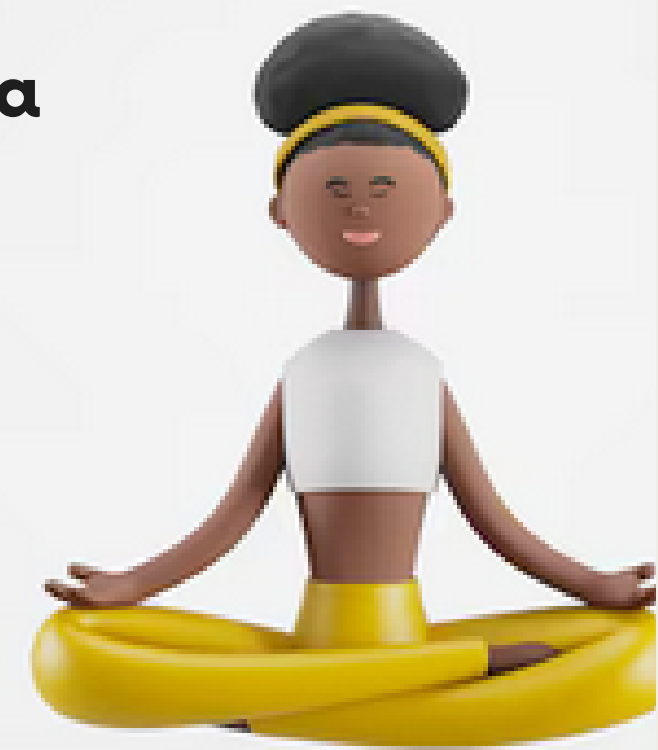
SAL CON TIEMPO, Y CON TODO LO QUE NECESITAS

- DNI



Durante el examen

- **CONFÍA**
- **Respetar todas las instrucciones**
- **Leer bien los enunciados y tomarse tu tiempo para elegir la opción que más te interese**
- **Cuidar el vocabulario, la ortografía, y argumentar tus respuestas.**
- **Asegurarse de haber entendido bien lo que te piden**
- **Acuérdate de respirar**
- **Antes de salir, releer y repasar el examen para corregir posibles errores y faltas de ortografía**



¿Qué hacer si te quedas en blanco?



Si durante el examen te quedas en blanco no te preocupes y recuerda que la única forma de superar este bloqueo ocasionado por los nervios es **disminuyendo el nivel de ansiedad a través de la relajación**. Cierra los ojos e inicia una serie de respiraciones profundas y lentas que te ayuden a relajarte. (**Respiración de desbloqueo**). Cuando te sientas mejor, vuelve a conectar con esa sensación de confianza que has practicado en las **visualizaciones**



Después del examen

01

RESPIRA. SUELTA. VACÍA

02

OLVÍDATE DEL EXÁMEN

- No comentes los resultados.

Ya tendrás tiempo más tarde

03

A POR EL SIGUIENTE

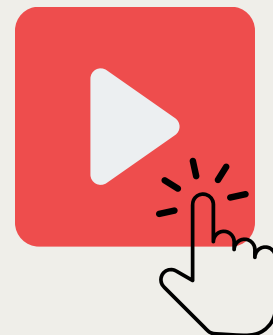




Técnicas de manejo de estrés

USA LA RESPIRACIÓN PARA RELAJARTE

- Suelta el aire con la garganta abierta (vaho)
- Deja que entre el aire, hasta el abdomen



VISUALIZACIÓN POSITIVA

- Imagínate llegando al aula, sentándote delante del examen.
- Estás tranquilo y te acuerdas de todo
- Sales muy satisfecho del examen
- Repite cada día esta visualización, en un estado de relajación
- Cuanto más la repitas más te ayudará

Basado en visualización de PNL

PARADA DE PENSAMIENTO

- Visualización del cañón (Úsala cuando tengas pensamientos recurrentes que te molestan o te impiden estudiar)



Basado en visualización de PNL
Extraída de apuntes del curso
"Serenity" de Marcia Perepérez

DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarg



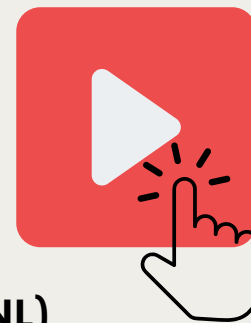


Técnicas de manejo de estrés

RELAJACIÓN GUIADA (VISUALIZACIÓN DE LA ESCALERA)

- Relajación profunda, para descansar mejor
- Puedes hacerlo tumbad@
- Si te duermes..
¡Felices sueños!

Visualización de la escalera(PNL)



FOCUSING

- Esta es una técnica de enfoque corporal
- Te ayudará mucho con la gestión emocional



Focusing de Eugene Gendlin

MINDFULNESS

- Meditación guiada de Mindfulness.
- Estar en el presente



DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarg

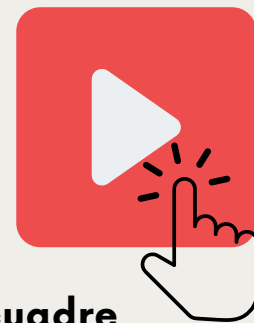




Técnicas de manejo de estrés

VISUALIZACIÓN "REENCUADRE"

- Esta visualización puedes usar en momentos en los que estés muy atascado
- Te ayudará a ver la situación que te agobia de otra manera



Basado en la técnica del reencuadre (PNL y CC)
Extraída de apuntes del curso
"Serenity" de Marcia Perepérez

EJERCICIO PARA MODIFICAR CREENCIAS LIMITANTES

- Averigua cuáles son tus creencias limitantes



- Y aprende qué puedes hacer para transformarlas
- Haz este ejercicio cuando pienses que no puedes, que no eres capaz, que no lo vas a conseguir



Basado en los ejercicios de cambio de creencias de Louise L Hay
Extraída de apuntes del curso
"Serenity" de Marcia Perepérez

DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarg

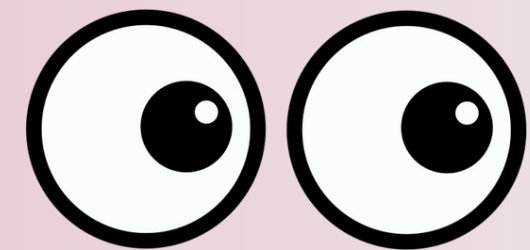




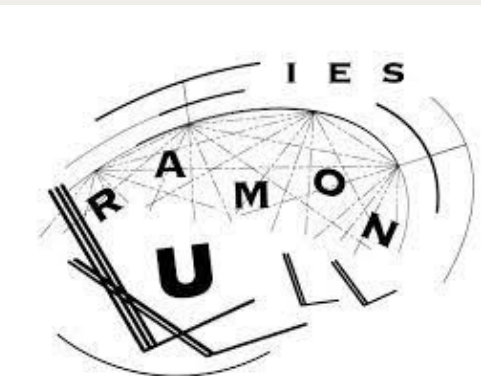
Recuerda....

Es normal sentir nervios. Eso significa que lo que estás haciendo te importa.

Si aprendes a manejarlos, el estrés puede convertirse en un aliado, que te avisa de las posibles amenazas, y está atento a todos los detalles



DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarg



MUCHAS GRACIAS

DEPARTAMENTO
ORIENTACIÓN
Carol López Laffarg



webgrafía

Educaweb



Educación 3.0



Isic



Universidad Miguel Hernández de Elche

