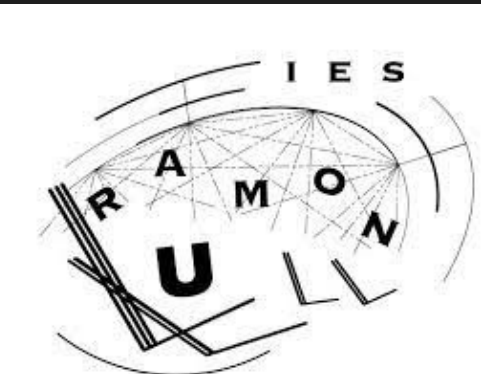


# CÓMO AFRONTAR LA SELECTIVIDAD Y NO MORIR EN EL INTENTO

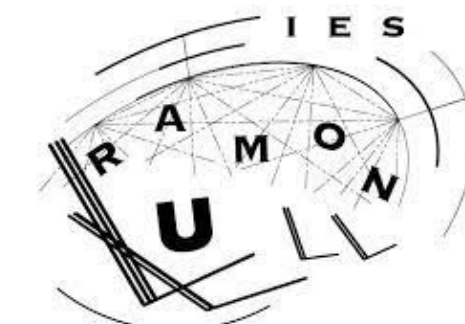


DEPARTAMENTO  
ORIENTACIÓN  
Carol López Laffarg



¿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

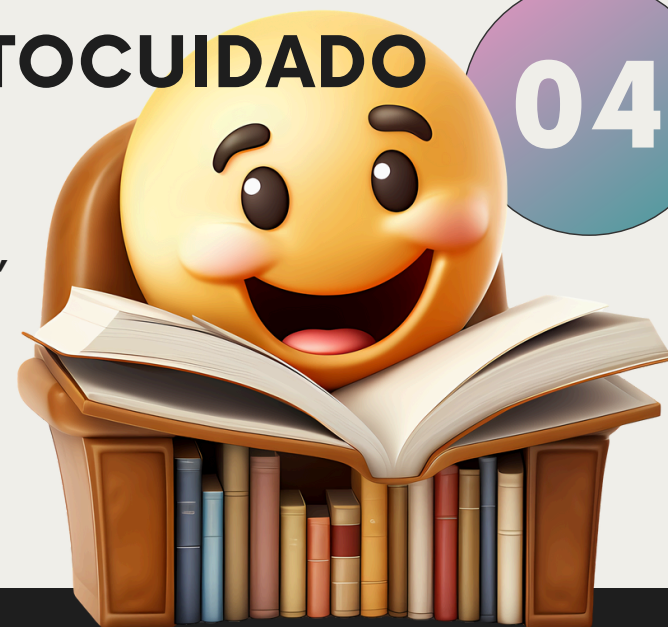
## HAZ TU PLAN DE AUTOCUIDADO

- 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

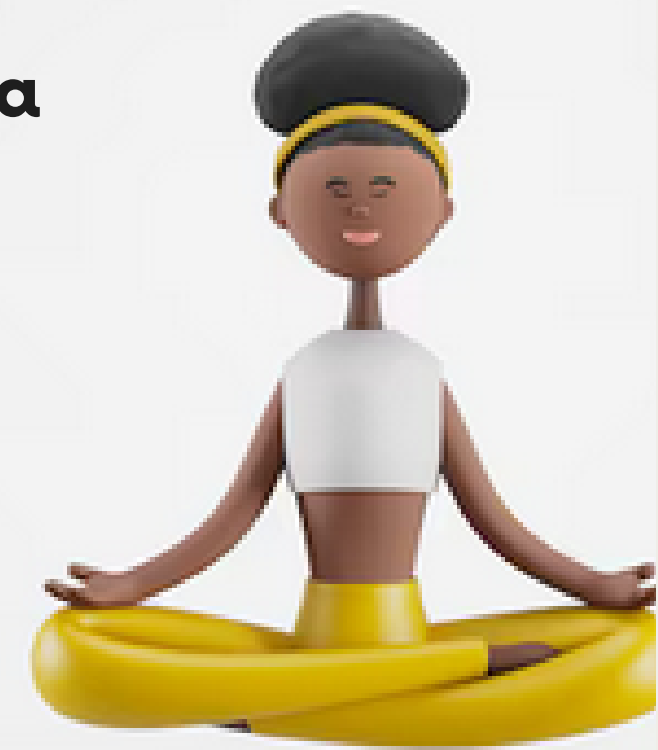
## SAL CON TIEMPO, Y CON TODO LO QUE NECESITAS

- 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**

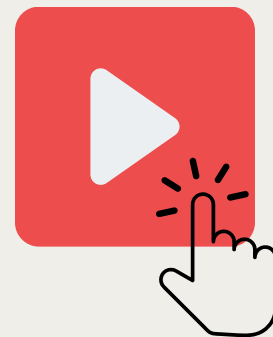




# Técnicas de manejo de estrés

## RESPIRACIÓN ABDOMINAL 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

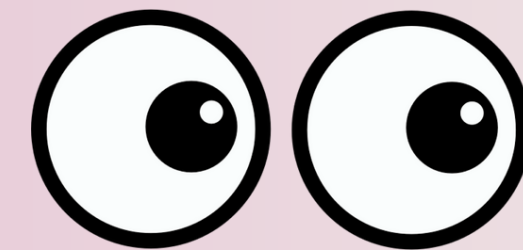




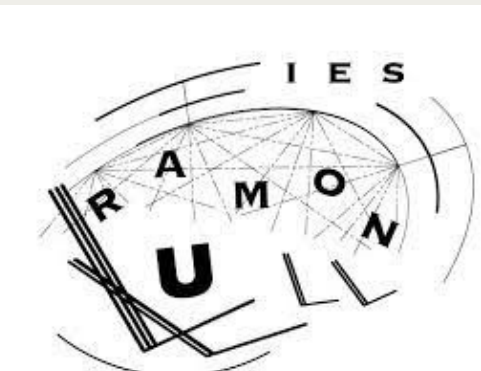
# Recuerda....

**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

