COMO AFRONTAR LA ANSIEDAD ANTE LA SELECTIVIDAD

PREVENIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

AUTOESTIMA:

- Hablar de su conducta y nunca de sí mismos/as
- Hablar con ellos/as, es muy importante.
- Valorar sus esfuerzos, la motivación y el trabajo es lo más importante.
- No potenciar los miedos e inseguridades.

PLANIFICARSE: Selectividad con 21 días es suficiente.

- Un Par de díitas de descanso entre los exámenes y Selectividad
- Calendario: asignaturas por día/ por horas. Comenzamos a estudiar las de dificultad media, luego las más difíciles y por último las más fáciles. Móvil fuera de la habitación.
- Estudiar con mapas mentales: ideas generales, relacionando y comprendiendo más que memorizando todo el material.
- Estudiar entre 7 u ocho horas diarias, por la mañana se rinde mucho más.

HÁBITOS:

- Tras el estudio, vamos a realizar la actividad física que deseemos: desde un partido de fútbol a dar un paseo, pero activar el cuerpo.
- Dormir 7 u 8 horitas, nada de atracones nocturnos.
- Nada de comidas copiosas, lo que coman normalmente y mucha agua.
- Nada de abusar de café, ni pastillas.

AFRONTAR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES:

PENSAMIENTOS:

- Lo que sentimos, siempre depende de lo que pensemos. Por ello, controlar lo que pensamos es algo fundamental para no sufrir ansiedad.
- Si estamos agobiados, debemos analizar, que hemos estado pensando o hablando…cambiemos eso…al principio cuesta, luego lo controlaremos.
- Pruebas de realidad: no voy a aprobar, me quedaré en blanco, no voy a sacar nada, no soy un desastre….realmente un examen significa tanto? Nadie es un desastre. Lo haremos lo mejor que podamos, aunque no seamos la o el mejor, seremos nosotros mismos.

RESPIRACION:

- Observemos como estamos respirando, posiblemente más rápido de lo normal. Contemos el aire contando hasta 5 y expulsamos, así unos minutos.

CONDUCTA:

- Intentar no perder el control, es muy raro que pase en un exámen, están acostumbrados/as.
- Si no nos presentamos, complicamos las cosas y se puede convertir en una fobia. Para, respira bien y haz lo que puedass, eso es salir triunfador/a!

TODO SALDRÁ BIEN. SÓLO ES UN EXÁMEN Y TENEMOS MÁS OPORTUNIDADES. NUESTRO PROYECTO DE FUTURO NUNCA TERMINA….. MUCHA SUERTE!

COMO AFRONTAR LA ANSIEDAD ANTE LA SELECTIVIDAD

TODO SALDRÁ BIEN. SÓLO ES UN EXÁMEN Y TENEMOS MÁS OPORTUNIDADES. NUESTRO PROYECTO DE FUTURO NUNCA TERMINA….. MUCHA SUERTE!