

### DURANTE LA PREPARACIÓN DE LAS PRUEBAS

- Confía en tu capacidad. Si has superado el Bachillerato, eres capaz de superar estas pruebas.
- Planifica tu tiempo de forma realista.
- Utiliza las estrategias de estudio que has aprendido y utilizado a través de tu carrera como estudiante.
- 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.
- Relaciona datos de diferentes unidades didácticas.
- Premia tu esfuerzo diario, dedicándote pequeños descansos intercalados con las horas de estudio.
- Practica la relajación. Respira hondo en momentos de ansiedad, antes de proseguir la tarea, es una buena costumbre.
- No olvides que dormir lo suficiente, llevar una alimentación sana y la práctica de algún tipo de ejercicio físico son condiciones indispensables para un mayor rendimiento intelectual.

### EL DÍA ANTERIOR A LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS

- Piensa que has hecho todo lo que estaba en tu mano. Hoy no intentes aprender cosas nuevas.
- Puedes dedicar la mañana a ordenar tus ideas. ¿Cómo? Organizando los esquemas de cada tema, materia por materia, y preparando el material que vayas a necesitar para cada prueba.
- Come bien y dedica la tarde a descansar un rato y a hacer deporte.
- Cena poco, disfruta de una buena ducha y acuéstate pronto para que puedas descansar al menos siete u ocho horas.
- Al acostarte dedica, si lo consideras oportuno, un tiempo a relajarte. Puedes emplear la técnica de tensión-distensión progresiva.

### ANTES DE CADA PRUEBA

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

### DURANTE EL EXAMEN

- Lee atentamente todos y cada uno de los puntos del examen antes de ponerte a escribir.
- Subraya la palabra clave de cada pregunta.
- Comienza por aquellas cuestiones que crees conocer mejor. Haz primero un esquema, en hoja aparte, con la posible respuesta y calcula el tiempo que tienes para cada una.
- Limita la respuesta a lo que se te pide.
- 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.
- La redacción ha de ser clara: frases breves, puntuación adecuada, márgenes, títulos enmarcados o subrayados.
- Cuando acabes con todas las cuestiones, no olvides numerar las hojas. Relee el examen y amplía, si lo crees esencial, aquellos aspectos que hayas olvidado.

### DESPUÉS DE CADA PRUEBA

- No comentes los resultados con tus compañeros. La duda tras la realización de una prueba podría influirte negativamente en la realización de la siguiente.
- No te obsesiones con el resultado. Lo hecho, hecho está.