

EXAMINARSE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



Ahora que se acercan los exámenes de fin de curso....

Algunas reflexiones para afrontarlos:

Los exámenes, junto con los trabajos y los deberes, son una forma de mostrar a los profesores/as los conocimientos que tienes de las asignaturas y también –y sobre todo- tu nivel de implicación en las mismas.

Así que: hazlo lo mejor que puedas y siéntete satisfecho/a por ello.
Lo importante es que te **esfuerces**, sean cuales sean los resultados que obtengas.

¿Te cuesta ponerte a estudiar?, ¿te da **pereza** sólo de pensar en la tarea que tienes por delante?

Recuerda: **divide y vencerás**. Organízate varios ratos para estudiar esa materia. A poder ser, en varios días diferentes.

¡No temas olvidar lo que estudiaste primero! Nuestra memoria trabaja mejor almacenando la información poco a poco que dándose atracones.

¿Te agobia **no sabértelo** todo, que no te dé tiempo a estudiar toda la materia?

Recuerda: **lo perfecto es enemigo de lo mejor**. El querer hacer las cosas perfectas hace con frecuencia que nos entretengamos en pequeños detalles que nos quitan tiempo y energía para lo importante.

No importa que no te lo sepas “todo, todo”. Lo importante es que vayas avanzando en los temas y que al final, solo si te sobra tiempo, repases los que se te dieron peor.

A la hora de hacer el examen, ¿temes que te salga mal, quedarte “en blanco”, **suspender**?

Recuerda: el cerebro tarda un **tiempo** en concentrarse en la tarea. Es normal que según leas la pregunta te parezca que no te la sabes. Tómate unos segundos para tomar **aire** por la nariz y soltarlo poco a poco. Léete el resto de preguntas y luego empieza por las que más te suenen. Verás que poco a poco vas recordando el temario.

¿Te preocupa **qué va a pasar** el próximo curso?: ¿qué optativas elegir?, ¿qué hacer después del instituto si estás en el último curso?...

Todas las personas tenemos algo de miedo a lo desconocido, ¡y a veces mucho!

Recuerda los **cambios** que has tenido en tu vida (p.ej., cuando empezaste el colegio o el instituto, si te has cambiado de casa...) y qué cosas te ayudaron a afrontarlos.

Compartir los temores hace que se hagan más pequeños.

¿Te sientes **agotado/a** de tanto estudiar, harto/a, crees que no tiene fin?

Te propongo: cierra los ojos e **imagínate haciendo algo que te guste mucho**, en un lugar que te haga sentir muy bien. No te cortes con los detalles: cuantos más tenga tu escena imaginaria, mejor.

Imagínate en esa escena siempre que te sientas sin fuerzas para continuar. ¡Cuando terminen los exámenes podrás llevarla a la realidad!

Y recuerda: al final de cada jornada de estudio, date un pequeño **premio**.

Y **muévete** un poco cada día (¡aunque sea dentro de casa!): es la mejor forma para descargar la tensión. ¡Salta, baila, ponte música, estírate...!

Y **duerme** lo necesario para recargar las pilas.