

## CONSTRUYO MI RUTINA DE EXAMEN

Diseñar un **método fijo para enfrentarte a los exámenes** es un modo adecuado de gestionar y mantener a raya a la ansiedad porque las rutinas ayudan a ello y cuando la repitas varias veces sentirás con mayor sensación de control. Puedes hacer en casa simulaciones de esta rutina con un examen sencillo que te preparen tus padres o que encuentres por internet.

Es bueno que construyas la tuya personalizada pero **cualquier rutina debería tener en cuenta:**

- Un momento **antes del examen** haciendo algo que te haga mejorar tu atención (concentrándote en el cuerpo, por ejemplo, y apartando pensamientos ansiosos para empezar bien) y diciéndote mensajes positivos para afrontar el examen (recuerda que pensamiento y emoción están unidos; piensa bien y se sentirás bien, el cerebro actúa así aunque no te des cuenta)
- **Durante el examen** ten prevista una rutina o modo de enfocar la realización del mismo que ayude a empezar seguro/ a, controlando la situación, etc. No olvides de darte auto-refuerzos durante el examen también y relajarte o respirar unos segundos si es necesario.
- **Al terminar el examen** vuelve a lanzarte mensajes positivos porque has hecho un trabajo serio, te has organizado, has mantenido la calma, lo has hecho lo mejor que has podido, etc.



### Ejemplo:

1º.- Me siento y hago 10 respiraciones profundas con la mano en el abdomen
2º.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA
3º.- Leo todas las preguntas detenidamente y distingo con una marca las que se hacer MB, las medias y las difíciles.
4º.- Comienzo por las que mejor se me dan para reducir nervios y sentir más seguridad
5º.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA
6º.- Empiezo con las preguntas que domino de forma intermedia
7º.- Me relajo y respiro brevemente
8º.- Me pongo con las difíciles
9º.- AUTO-INSTRUCCIÓN POSITIVA Y DE REFUERZO HACIA MI MISMA