



PLANIFICO MI ESTUDIO Y MARCO OBJETIVOS PARA CONTROLAR MEJOR LA SITUACIÓN

Recuerda que planificar y seguir tu planificación ayuda a sentir mayor control de la situación y reducir la ansiedad. Cuando observas que vas cumpliendo los objetivos que te has marcado cada día para preparar el examen, se produce una sensación de bienestar. Tú decides, según importancia y amplitud del examen, si necesitas dos, tres o más días para preparar el examen. ¿Recuerdas cómo te sientes cuando alguna vez has dejado el estudio del examen para el último día a última hora? ¿Nervioso/ a, verdad? Aquí te dejo un ejemplo con objetivos de trabajo cada día, de auto-instrucciones que puedes darte o ponerte en un cartel bien grande para auto-reforzarte y de actividades de relajación para combinar ese buen trabajo que estás haciendo con una ayuda para relajar la tensión corporal que podrías tener.

DÍA 22	DÍA 24	DÍA 26	DÍA 28	DÍA 30	DÍA 31
ME DICEN QUE HAY EXAMEN DE...	Objetivo: Leer detenidamente los temas y subrayar lo importante	Objetivo: Resumir por escrito y hacer esquemas de los aspectos clave	Objetivo: Evocar: decir en voz alta y luego escribir sin mirar varias veces el contenido aprendido.	Objetivo: Repasar lo aprendido y descansar a tope	EXAMEN! Aplicaré mi rutina de examen.
	Autoinstrucción "Si empiezo con ganas, lo conseguiré"	Autoinstrucción ...	Autoinstrucción ...	Autoinstrucción "Puedo estar tranquila, lo he preparado bien"	
	Relajación/ respiración https://www.ivoox.com/relajacion-muscular-profunda-jacobson-audios-mp3_rf_312801_1.html	Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA	Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0	Relajación/ respiración https://www.youtube.com/watch?v=0eiQL4cWIM	