

## **COMO ME PREPARO PARA OS EXAMES?**

Esta publicación de hoxe quizás está máis pensada para o alumnado de bacharelato mais pode ser que atopedes cousas do voso interese tamén as alumnas e alumnos doutras etapas.

*(Un recado para 2º de bac, agora xa sabemos dúas cousas das ABAU: vaise retrasar algo a proba ordinaria (será entre o 22 de xuño e o 10 de xullo) e pasará para setembro a extraordinaria (antes do 10 de setembro). Lembra que as datas concretas será a Comisión Interuniversitaria de Galicia (CIUG) quen as marcará e aínda non dixó nada. De vez en cando podedes pasar pola web para ver se colga algunha novidade: <https://ciug.gal/gal> )*

Imos, entón, falar de **exames** porque disto tamén temos moito por facer. Cando desde orientación damos indicacións sempre falamos primeiro da necesidade de prepararse **emocionalmente** porque sabemos que non basta con coñecer os contidos da materia, que cómpre tamén saber controlar as emocións para poder facer un bo exame. E nesta ocasión vai ser máis necesario que nunca tomar conciencia dos pensamentos e emocións... Cando volvamos ás aulas falaremos máis de vagar disto, pero unha soa cousa para anotar hoxe aquí: **é normal estar nerviosos ou inquietos** o anormal sería non estalo. Se non sentises (algo de) medo, se non padeces (algo de) angustia sería porque es de pedra. E ti non quererás ser unha rocha, ou?

Imos aló:

1. **Organízate.** Podemos incrementar a sensación de control e reducir a ansiedade se planificamos o tempo de estudo e o esforzo, e adecuamos o método de estudo ás características da materia e/ou da proba.

2. **Non te castigues.** Non ten ningunha utilidade manter un discurso excesivamente autocrítico ou culpabilizador; ao contrario, este feito parece relacionarse cun aumento da tensión e o nerviosismo.

3. **Ten unha visión positiva da túa propia capacidade.** As/Os estudantes que desenvolven unha visión máis positiva da súa competencia para resolver exames tenden a obter cualificacións máis elevadas.

4. **Autoinstrucións positivas.** Consiste en dicirse frases con indicacións sobre que facer ou como xestionar as propias emocións o día do exame. É útil tanto antes como durante o exame e para momentos de maior ansiedade: frases motivadoras e reforzantes ("Eu podo conseguilo"), indicacións para relaxarte ("Respiro profundamente..."), entre outras.

5. **Convértete nunha experta/o,** non te conformes con ser un novato: pregúntate que sabes do tema?, que relación ten con outros temas estudados? Cres ter sobre iso un bo nivel de comprensión? Este coñecemento podería valer, nalgunha situación, para outra materia?

Deixei para o final este aspecto porque moitas investigacións din que non só nos vai axudar a facer mellor o exame senón a **SABER MELLOR** a materia, a ser máis competente, a lembralo mellor, a ter coñecementos profundos, é dicir conseguir coñecementos ben organizados e conectados con outros saberes. Este xeito de enfrontarse ao estudo non só é o óptimo senón que tamén contribúe a reducir a ansiedade ante os exames porque mellora a capacidade de **evocar** o que sabemos.

Imos rematar falando de saúde, **a que hora apagas o teu móbil cando vas para a cama?** Que isto non é un tema de saúde? Escoita os resultados dunha investigación actual: **É necesario evitar o uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz polo menos 2 horas antes do horario de soño habitual. A luz destes dispositivos atrasa a secreción de melatonina, aumenta a alerta, atrasa o inicio do soño e diminúe a vixilancia á mañá seguinte.**

(xa sabedes que podedes contactar comigo por correo: [mxosebravo@edu.xunta.gal](mailto:mxosebravo@edu.xunta.gal))