

LA SELECTIVIDAD Y LOS NERVIOS..... déjalos en casa.

1. Déjate los nervios en casa. La Selectividad la aprueba al menos el 85% de los estudiantes que se presenta a la prueba.
2. Darse una paliza la semana previa no funciona: descansa y lleva una vida normal. Sobre todo no estudies la noche anterior: tienes que llegar al examen descansado y sin sueño.
3. Comprueba en tu Centro que estás matriculado en las materias que realmente quieres examinarte.
4. Prepara la víspera todo lo necesario: DNI, bolígrafos, lápiz, material de dibujo,...
5. El día del examen procura salir con tiempo y utiliza un medio de transporte que te permita llegar bien con hora.
6. El primer día te entregarán las etiquetas identificativas. Debes conservarlas hasta el final del último examen: no las dobles, no las intercambies con ningún compañero, no las olvides en casa.
7. Desayuna bien cada día de examen: no olvides los hidratos de carbono, que te aportarán energía para rendir al máximo. A mediodía procura descansar y comer bien.
8. Entre examen y examen no te dediques a comparar con tus compañeros lo que te ha salido regular. Si no coincidís, sólo conseguirás entrar más nervioso a la siguiente prueba.
9. ¡Ten confianza en ti mismo!