

5 TIPS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN TUS EXÁMENES



CONOCER MI ESTRÉS ME AYUDA A SABER ANTICIPARME

Ante una situación que te genere estrés anota los detalles de ella, pensamientos asociados, emociones y patrones de conductas. Esta herramienta te dará las pautas para conocer en que situación, con que personas y que temas son de los que nos tenemos que ocupar



ANTE UNA MISMA TAREA SIGNIFICADO



Ante una misma situación podemos tener una respuesta u otra. Esto depende de el significado que le des, valoración y evaluación según tus experiencias pero sobre todo de tu diálogo interno. Cuida tus pensamientos porque te llevarán a tus acciones y tus acciones a tus hábitos



¿MUCHO RUIDO MENTAL?

El ruido mental son aquellas fugas de energía que rondan una y otra vez en tus pensamientos. Cuando los detectes, para, obsérvalos y anótalos para sacarlos de dentro de ti y puedas distanciarte. **RECUERDA: " Yo no soy mis pensamientos"**



PLANIFICA, ORGANIZA Y MARCA OBJETIVOS

La organización y planificación semanal es la clave para gestionar el estrés en los exámenes. Utiliza la metodología SMART con objetivos: específicos, medibles, alcanzable, relevantes y temporales. Utiliza un momento del día para valorar si conseguiste tus objetivos y reinventate



IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS Y HÁBLATE DE FORMA AMABLE

¿Cómo te tratas cuando lo pasas mal? La forma en la que te hablas es de lo mas importante. Cuando estás agobiado/a, para, respira y utiliza un diálogo amable en el que te digas mensajes positivos y de ánimo