



TIPS para sobrevivir a la evau

SEMANTAL _____



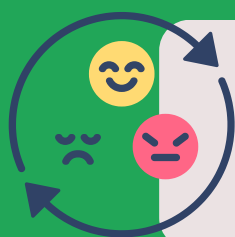
PLANIFICA, ORGANIZA Y ANTICIPACIÓN

La organización y planificación semanal es clave para la preparación de una prueba en la que tienes una fecha fija. Cuando tus objetivos tienen una dirección y su camino no está claro, pueden venir los pensamientos rumiativos.



PARA, RESPIRA Y CONTINÚA

La responsabilidad por aprobar puede transformarse en presión. Para distanciarnos de esa presión te propongo algo: dibuja una señal de STOP en tu cabeza, respira profundo y date un espacio para continuar.



EXPRESA TUS EMOCIONES Y COMPARTE CON LOS DEMÁS

Cuando expresamos nuestras emociones permitimos que no se queden dentro y a la vez abrimos la puerta a que otras personas lo hagan. Entender y ver que hay más personas sintiendo como yo, puede aflojar mi sensación de estrés.



DATE TIEMPO PARA TI MISMO/A

Darte tiempo para conectar contigo mismo/a nos ayuda a escuchar nuestras necesidades y así, poder poner los límites que necesitemos con los demás y con nosotros/as mismos/as.

