

CUADERNO DE  
**TUTORÍA** **4<sup>o</sup>** ESO

PARA ALUMNOS/AS DE



CUADERNO DE **TUTORÍA**  
PARA ALUMNOS/AS DE  
CUARTO DE E.S.O.



**CUARTO DE E.S.O.**

Elaborado por Grupos de Trabajo de Orientadores/as de Cádiz



1ª EDICIÓN



**DATOS DEL ALUMNO/A**

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**DIRECCIÓN:**

**TELÉFONO:**

**CORREO ELECTRÓNICO:**

**CURSO:**

**I.E.S.:**

**LOCALIDAD:**



## Estimados alumnos y alumnas de 4º de ESO:

Os presentamos un nuevo cuaderno de tutorías para trabajar en vuestro instituto. Ha sido elaborado por los grupos de trabajo de orientadores y orientadoras de la provincia de Cádiz, coordinados por el Área de Orientación del Equipo Técnico Provincial de Orientación Educativa y Profesional (ETPOEP). El objetivo es responder a la necesidad de contar con un material básico, más sistemático y atractivo que el habitual, que sirva de apoyo a los tutores y tutoras para trabajar con vosotros/as.

Durante el curso 2006/07 se puso en práctica en el primer ciclo de la ESO un cuaderno de tutorías elaborado durante el curso anterior. En él se han incluido los temas básicos propios de esta etapa y nivel educativo. Hemos seguido una dinámica de trabajo en la que cada grupo ha aportado aquellas actividades más funcionales y mejor valoradas por el profesorado y el alumnado.

En el curso 07/08 se ha puesto en práctica dos cuadernos de tutorías: uno para 1º de ESO y otro para 2º de ESO

En el curso 08/09 se ha puesto en práctica tres cuadernos de tutorías: uno para 1º de ESO, otro para 2º de ESO y otro para 3º de ESO

Con la intención de continuar con este trabajo ya iniciado, y teniendo en cuenta vuestras sugerencias en este curso 09/10 salen a la luz nuevos cuadernos:

- \* Cuaderno de Tutorías para 1º ESO (4ª edición revisada)
- \* Cuaderno de Tutorías para 2º ESO (3ª edición revisada)
- \* Cuaderno de Tutorías para 3º ESO (2ª edición revisada)
- \* Cuaderno de Tutorías para 4º ESO (1ª edición)

Cada tutor/a tiene a su disposición un documento que le servirá de guía en la puesta en práctica de cada sesión de trabajo y que incluye, además, materiales complementarios. Para descargarlos, acceda a la web [www.editorialae.com/tutoria](http://www.editorialae.com/tutoria) y descargue el archivo de **CUT4ESO.PDF** o solicítelo por e-mail a [info@editorialae.com](mailto:info@editorialae.com)

Deseamos que sea útil para todos y todas.

No dudéis en realizar aportaciones a los orientadores y orientadoras de vuestros centros con la intención de ir mejorando en ediciones posteriores.

Gracias por vuestra colaboración.



TUTORÍAS BÁSICAS		Nº de sesiones	Página
1- VOLVEMOS A VERNOS		3	7
2- TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL		4	15
3- LAS RELACIONES PERSONALES		5	23
ORIENTACIÓN VOCACIONAL	4-AUTOCONOCIMIENTO	4	30
	5- CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO	3	38
	6- APRENDEMOS A DECIDIR	6	42
	7- CONOCIMIENTO DEL MUNDO LABORAL	4	61
	8- PRIMERA EVALUACIÓN	2	66
9- SEGUNDA EVALUACIÓN		2	72
10- EVALUACIÓN FINAL		1	77
11- EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE TUTORÍA		1	79



## TUTORÍA 1 - VOLVEMOS A VERNOS

### 1ª SESIÓN: "EMPEZAMOS EL CURSO CONOCIÉNDONOS"

Inicias otro curso, y ya van... Pero éste no es un curso más: por un lado, algunos compañeros con los que estabas el curso pasado ya no están contigo; unos, porque no habrán promocionado, y otros, porque habrán optado por materias distintas a las tuyas y estarán en otro grupo. Siempre es bueno tratar con nuevos compañeros: te da ocasión de conocer nuevas personas con las que poder hacer amistad, o, cuando menos, de enriquecer tus experiencias sociales.

Pero, por otro lado, con este curso se cierra un ciclo de tu vida para ti. Cuando termines y superes el curso, ya serás GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA, y eso ya significa mucho, pues te abre muchas puertas para tu futuro. Por lo pronto, el curso próximo podrás optar por seguir estudiando o no por hacer Bachillerato o Formación Profesional específica, o, incluso, por buscar un trabajo.

Si todos los cursos son importantes, éste todavía lo es más, porque te encuentras al final de una etapa que te ha costado, como mínimo, diez años. Debes tomártelo en serio, y, si es necesario, dar incluso un acelerón. Por eso, ahora que estamos en los inicios, en la hora de las programaciones, de los planteamientos y de las ilusiones, es importante organizar bien el grupo para trabajar y evitar todo lo que pueda perturbar su buena marcha.

Todos los años surgen dificultades que luego afectan al trabajo y al ambiente. Ahora es el momento de poner los medios para evitarlas.

Para organizarnos bien es necesario que nos conozcamos, que cada uno mire dentro de sí y analice: ¿Cómo soy? ¿Qué busco? ¿A dónde voy? ¿Qué quiero hacer este curso?

Si nos conocemos, seremos capaces de comunicárselo a los demás: "Esto me gusta, esto otro me molesta, en esta situación soy capaz de...", en esta otra me pongo..., etc. "

Y si ofreces comprensión y respeto a los demás, ellos te pagarán con la misma moneda.

**RECUERDA:** Cada persona tiene su forma peculiar de ser. Es importante contemplarlo de este modo. ¿Te imaginas que todos fuéramos iguales, que tuviéramos los mismos gustos, deseos e ilusiones? Cada uno es como es, por lo que **NUNCA** debemos usar caretas ni aparentar lo que no somos. Si hay algo negativo en nuestro modo de ser, debemos intentar cambiar, ¡pero nunca engañar, ni fingir!





### Actividad Nº 1 – “Lo que nadie sabe de...”

Llevas muchos años con tus compañeros, crees que los conoces y ellos a ti. Pero, ¿es realmente cierto?

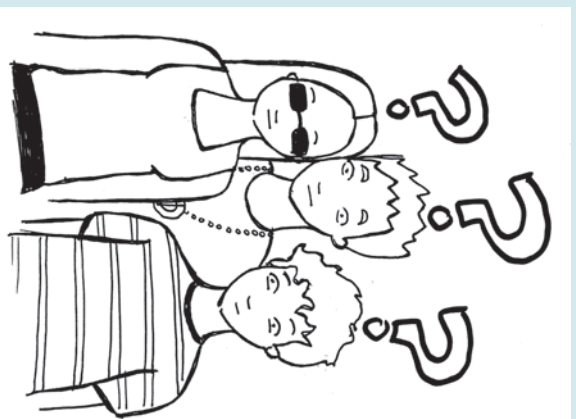
Vamos a intentar demostrar que siempre quedan secretos por descubrir. ¿Quién es tu ídolo? ¿Con quién te identificas? ¿A quién te gustaría parecerte? Te proponemos redactar en un folio una descripción anónima de tu historia personal, describiéndote a ti mismo, tus gustos, aficiones, sueños, metas, expectativas, aquellos que no te gusta o que odias... Para ello será necesario que te identifiques con un personaje conocido ya sea real o de ficción, actual, histórico o animado y lo relaciones con tu descripción. No puedes poner tu nombre, ni género, debe ser anónimo.

Una vez finalizada la redacción, se la entregarás al tutor/a que la unirá a las de los demás e irá leyéndolas de forma aleatoria. Entre todos tendréis que adivinar quién es quién.

Propuesta: si os animáis podéis hacer un mural con los cuerpos de todos los personajes con los que os habéis identificado y vuestras caras.

### Actividad Nº 2 – “La persona fantasma”

El tutor/a solicita un voluntario para que abandone el aula. Una vez que éste se ha retirado el tutor/a señala a uno de los alumnos/as del grupo como la “persona fantasma”. Después regresa el alumno/a que salió del aula y se le dice que en el grupo hay una persona fantasma y que tiene que descubrirla haciendo preguntas sobre sus cualidades, gustos, limitaciones etc. No se puede preguntar por el nombre ni por sus características físicas. También se le dice que puede hacer preguntas comparativas. Por ejemplo: si la persona fantasma fuera una flor ¿cuál sería? Si fuera un animal, planta, instrumento musical... El alumno/a que salió del aula hará las preguntas y cualquier compañero/a de la clase puede responderlas. Si se responde relacionada con una comparación, entonces se tiene que decir el porque de esa comparación. Una vez que la “persona fantasma” es descubierta, la dinámica se repite con otro voluntario. Si el voluntario demora mucho en descubrir a la “persona fantasma”, ésta se descubre y sale del aula para continuar con la dinámica.



**2ª SESIÓN: "RECORDANDO LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DEL INSTITUTO"****Actividad nº 1: "LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE NUESTRO CENTRO"**

Como ya sabéis, las normas de convivencia están recogidas en el Plan de Convivencia de nuestro Centro. La finalidad de las normas es crear las mejores condiciones y de trabajo adecuado y poder atenernos a unos mismos principios.

Estas normas fueron elaboradas con las aportaciones de padres y madres, alumnado y profesorado.

Podemos cambiarlas si justificamos el cambio y utilizamos los medios de los que disponemos como son:

- Reunirnos en asamblea de clase y dialogar sobre ellas.
- Llevar dicha propuesta a la Junta de Delegados y Delegadas para conseguir el mayor respaldo posible.
- Pedir a nuestros representantes en el Consejo Escolar que lleven nuestra propuesta y sea discutida en el mismo.

Las normas de convivencia contemplan nuestros derechos y nuestros deberes y se sustentan en...

1. El comportamiento respetuoso con los principios y valores recogidos en el Proyecto Educativo del Centro y concretamente en el Plan de Convivencia.
2. El respeto, en el trato físico y psíquico a todos los miembros de la Comunidad Educativa.
3. La conducta solidaria con los/as compañeros/as.
4. La cooperación con las actividades que se propongan a nivel de aula y de centro.
5. El respeto a las propiedades de todos/as.
6. El uso adecuado de las instalaciones y equipamientos del Centro.
7. La asistencia regular y puntual a las actividades del Centro.

Estas normas de convivencia, aprobadas por el Consejo Escolar, es decir, por los miembros de la Comunidad Educativa, permiten que nuestro Centro cumpla con sus funciones educativas y de aprendizaje. El incumplimiento de estas normas podrá conllevar a sanciones destinadas no a castigar, sino intentar que no se vuelvan a repetir y en todo caso que el daño producido sea reparado por el que lo ha realizado. A veces con un compañero/a concreto, y otras veces, con el Centro.

- En los cursos pasados ya trabajasteis las normas básicas del Instituto. Esta vez vamos a recordar algunas de ellas, pero aplicándolas a situaciones distintas a las de otros años.

A continuación te presentamos tres situaciones que han cometido conductas contrarias a la convivencia del Centro. Debes averiguar qué tipo de sanción se les impondría y por qué.

- \* Ana tiene 15 años está en 4º B y falta continuamente a clase, hay veces que las justifica y otras veces no. El tutor ha descubierto que falsifica las justificaciones.



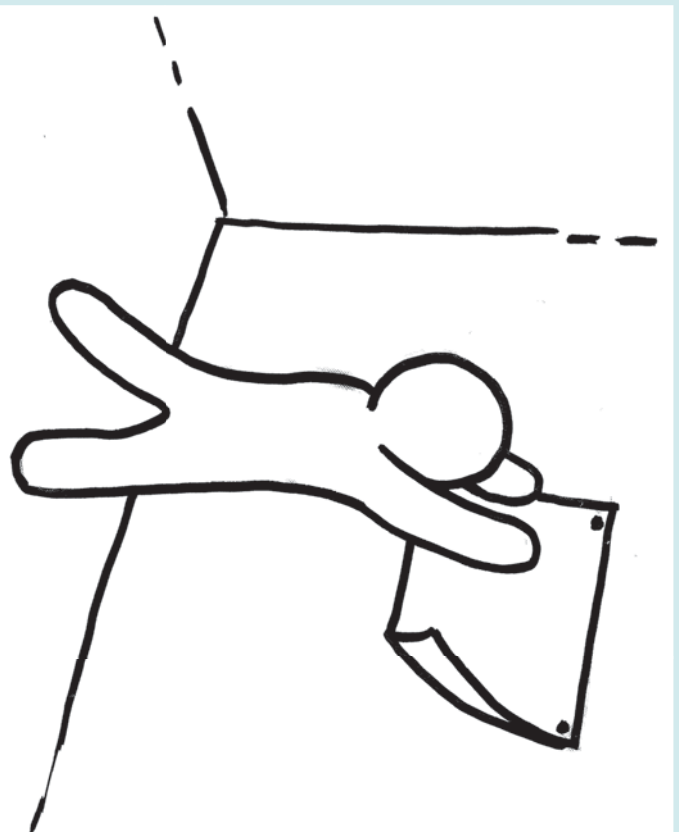
- \* Moisés sabe que no permiten utilizar cámaras en el instituto, pero sus amigos le retaron a fotografiar a alguna compañera gastándole una broma, y a colgar las imágenes en el "twenty", y así lo hizo.

- \* Lucía es la delegada de 4º A, y ha recibido una comunicación del Sindicato de Estudiantes convocando a una huelga el próximo jueves. Ella lo consulta con el Jefe de Estudios, que le explica que los alumnos de Secundaria no tienen derecho a huelga porque la asistencia es obligatoria, pero que pueden utilizar otras formas de expresión de su postura (pancartas y charlas en el recreo, aviso a los medios de comunicación, manifestaciones, etc.). Ella lo considera injusto, y sus compañeros también, así que deciden por su cuenta que no vendrán el jueves a clase.



### Actividad nº 2: "LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE NUESTRA AULA"

Para que la clase funcione bien es necesario acordar ciertas **normas** que sean conocidas y aceptadas por todos. Esto es más fácil si participamos con nuestras opiniones en su elaboración y tratamos después de hacerlas posibles respetándolas. Para que el listado final sea producto de lo que todos pensamos, vamos a realizar un **trabajo colectivo** en el que cada grupo reflexionará sobre una parte de las normas (funcionamiento de la clase, relaciones entre los compañeros, relaciones con los profesores, respeto a las instalaciones/mobiliario del aula...) después, con la **técnica de "la bola de nieve"**, nuestra lista irá "**rodando**" por los demás grupos y se irá ampliando y mejorando con las aportaciones de los demás. Terminaremos con una puesta en común donde aprobaremos las normas de convivencia de la clase.



## NUESTRAS NORMAS DE CONVIVENCIA DEL AULA SON:

1. Relaciones entre los COMPAÑEROS
2. Relaciones con los PROFESORES:
3. Comportamiento en el AULA. Cuidado del MATERIA MOBILIARIO e INSTALACIONES:
4. Comportamiento en el CENTRO. Cuidado del MATERIAL e INSTALACIONES:
5. Otras NORMAS GENERALES: entradas y salidas, puntualidad, higiene...
6. ¿Cada cuánto tiempo nos comprometemos a revisar estas normas?

### 3ª SESIÓN: "PARTICIPANDO EN LA VIDA DEL INSTITUTO"

#### Actividad nº 1: "PARTICIPO EN LA VIDA DEL INSTITUTO"

Pensad que con vuestra participación podríamos mejorar el funcionamiento y la vida de nuestro Centro. Podéis participar en la actividad escolar, proponer actividades extraescolares y dinamizar la gestión del mismo, también podéis elegir a vuestros representantes en el Consejo Escolar y a los Delegados/as de grupo.

**Formas de participar en la vida del Instituto:**

#### **CONSEJO ESCOLAR**

El consejo escolar es el órgano de participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa (Padres y madres, alumnado, personal no docente y profesorado) que bajo la presidencia del director o directora gestionan el centro.

#### **DELEGADOS Y DELEGADAS DE GRUPO**

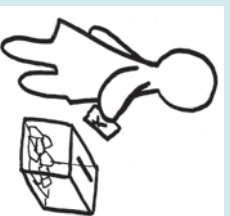
Son los representantes de los alumnos y alumnas, elegidos democráticamente para ser portavoces de las opiniones, sugerencias y quejas ante el tutor o cualquier cargo del equipo directivo.

#### **JUNTA DE DELEGADOS Y DELEGADAS DEL CENTRO.**

Es el órgano colegiado que componen todos los delegados y delegadas de grupos y el alumnado representante del consejo escolar del centro. Tiene como función principal realizar propuestas, sugerencias y quejas para mejorar el funcionamiento del centro.

#### **ASOCIACION DE ALUMNOS Y ALUMNAS.**

La constituyen los alumnos y alumnas que libremente en el centro se quieren asociar para realizar actividades de ocio o escolares pudiendo también representar a sus asociados ante los órganos de gestión del centro. Se dota de unos estatutos y eligen a su junta directiva compuesta normalmente por presidente/a, secretario/a y tesorero/a.



**Actividad nº 2: EL DELEGADO/A DEL GRUPO**

Después de llevar en el centro más de 3 cursos, has elegido a tus representantes en el Consejo Escolar y anualmente tu delegado /a de clase.

Los delegados y delegadas fueron escogidos por mayoría de tus compañeros. Unos querían ser elegidos, otros sin proponérselo fueron elegidos e intentaron realizar lo mejor posible sus funciones. Las funciones del delegado /a de aula se encuentran recogidas en el Plan de Convivencia del Instituto.

Básicamente tienes una idea de en qué consiste ser un delegado/a de grupo. Para reflexionar sobre ello contesta de forma individual a estas dos cuestiones:

**1. ¿Cuáles son las funciones de un delegado/a de grupo?****2. ¿Cuáles son las características personales que debe tener el delegado/a de grupo?**

Ahora en el grupo de clase pondremos en común las anteriores preguntas y anotaremos aquellas funciones y características personales que habéis considerado como más importantes para ser buen delegado/a en vuestro grupo:

**Tras la convocatoria de elección convocada siguiendo la normativa del Centro, ha sido elegido/a como**

**DELEGADO/A:** \_\_\_\_\_

**SUBDELEGADO/A:** \_\_\_\_\_

## TUTORÍA 2 - TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

### 1ª SESIÓN: "CONTROLAMOS LA ANSIEDAD Y ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES"

#### Actividad nº 1

#### ANTE LOS EXÁMENES ¡FUERA NERVIOSI! (CONTROL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS)

Basado en "Ansiedad Ante los Exámenes" de Ángel Antonio Marcuello García. [Psicología online](#).

¡FUERA NERVIOSI, no es un grito de guerra, pero sí de alerta. Esta sesión pretende, desde la reflexión personal y grupal, a través de las actividades propuestas, mejorar la forma de enfrentarte a esas situaciones de tensión y de ansiedad que se producen cuando preparas o realizas exámenes.

La ansiedad es un sentimiento de temor, desagradable, que puede verse acompañado de sensaciones corporales. La persona ansiosa tiene conciencia de las sensaciones fisiológicas y siente que está nerviosa y asustada. La respuesta de ansiedad puede ser subdividida en tres tipos:

- **COGNITIVA:** pensamientos de inutilidad y de incapacidad para enfrentarse a la situación, desmoralización y descenso de la autoestima.
- **FISIOLÓGICA:** tensión muscular muy alta, tasa cardiaca elevada, palpitaciones, sudoración, problemas gastrointestinales, sensación de mareo, dolor de cabeza, etc.
- **CONDUCTUAL:** tamblor, tic nervioso, tartamudeo, etc.

La persona ansiosa se muestra insegura, dubitativa, teme la opinión de los demás, presenta dudas sobre su capacidad y se siente inferior y con un exceso de culpabilidad,

#### Preguntas para la reflexión personal:

- a- ¿Te has sentido así alguna vez, sobre todo en periodos de exámenes o cuando tienes que tomar alguna decisión importante?
- b- ¿Qué has hecho para superarlo?
- c- ¿Cuándo se produce estos comportamientos? Señala su frecuencia e intensidad.
- d- ¿Cómo afectan a tu rendimiento y a las relaciones con los demás?



**Actividad nº 2: ¿CÓMO EVALUAR MI COMPORTAMIENTO ANTE LOS EXÁMENES?**

Lee las siguientes formas de actuar y puntúalas según estén más (5) o menos (1) de acuerdo con tu actuación. Puntúa lo que haces, no lo que piensas que deberías hacer.

	5	4	3	2	1
1. Estudio día a día, no sólo para los exámenes.					
2. Procuro responder en clase y hacer los trabajos que me mandan, para que los exámenes no sean la única calificación.					
3. Cuando llegan los exámenes sólo me tengo que limitar a repasar lo estudiado.					
4. Los exámenes no me producen ningún miedo ni ansiedad.					
5. La víspera de los exámenes me acuesto temprano y procuro ir descansado/a.					
6. Quiero aprobar los exámenes, pero más aún, aprender.					
7. Cuando me devuelven un examen corregido, analizo detenidamente dónde están los errores, para no volver a cometerlos.					
8. Me gusta que los profesores/as pregunten los temas en clase y analicen los trabajos, calificándolos con frecuencia.					
9. Cuando estudio, procuro aprender todas las cuestiones, no las selecciono pensando si van a caer o no en el examen.					
10. Normalmente, después del examen me libero; sé que he hecho todo lo que podía hacer.					

**Suma las puntuaciones que te has otorgado:** \_\_\_\_\_

- Si tienes de 40 a 50 puntos: enhorabuena, trabajas correctamente y no debes tener ninguna dificultad para aprobar tus exámenes ni para superar el curso.
- Si tienes de 30 a 40: bien, pero puedes mejorar tu forma de actuar y con ello tu rendimiento.
- De 20 a 30: tendrás dificultades para superar las diversas materias; aprobarás algunos exámenes, pero no la mayoría.
- Menos de 20: necesitas revisar en profundidad tu comportamiento ante los exámenes.

**2ª SESIÓN:****Actividad nº 1: "¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?"****ANTES DEL EXAMEN:****1. Prepara adecuadamente las asignaturas antes del examen mediante las técnicas de estudio.**

Cuando un tema queda bien aprendido no se olvida fácilmente. Cuando se aproxima el examen lo único que nos resta es repasar para afianzarlos más en la memoria. Cuando se ha trabajado convenientemente se sabe y el examen no debe producir ningún temor. En síntesis, se trata de lo siguiente:

- Trabaja diariamente y planifica el estudio de una manera personal y realista.
- Estudia cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayado (sólo en tu material), esquemas, memorización y repaso.
- Prepara el tema en función del tipo de examen al que te vas a enfrentar (tipo test, verdadero/falso, desarrollo, definiciones, etc.)

**2. Si sientes nervios, practica alguna técnica de respiración abdominal, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada.**

Veamos las pautas para aprender a practicarla:

**Aprender la respiración abdominal**

- *Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.*
- *Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho*
- *Retienes un momento el aire en esa posición*
- *Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho*
- *Procura mantenerte relajado/a y relajarte un poco más al soltar el aire*

**Aprender a hacerla más lenta**

- *Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.*
- *Retenerlo, contando de uno a 3*
- *Soltarlo lentamente mientras cuentas del uno al cinco.*

**Consejos sobre su uso**

- *Al empezar, practica cuando estés más tranquilo/a. Te resultará más fácil si estás acostado/a o recostado/a en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.*
- *No tomes mucha cantidad de aire.*
- *Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.*
- *Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones de 10 minutos cada una) durante un par de semanas.*

- *Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado/a o recostado/a, práctica en diferentes posiciones (sentado/a, de pie, andando...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.*
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente, bastará con hacer respiración diafragmática lenta.

### 3. Piensa positivamente.

Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales.

Ejemplos: en vez de decir "voy a suspender", di: "tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más", "Un poco de activación me puede ayudar; así lo haré lo mejor que pueda".

Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

- *Detecta cuáles son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que estos pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar); no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.*
- *Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales como " me voy a dar una oportunidad", "no puedo adivinar el futuro", "voy a hacerlo lo mejor que sepa", "Voy a estudiar lo que me dé tiempo", "si suspendo podré soportarlo aunque no me guste", "puedo aprender de mis equivocaciones"...*
- *Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarte puedes coger un folio y dividirlo en dos partes; en una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en la otra, cambia estos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:*

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
No me va a dar tiempo	Si aprovecho el tiempo lo conseguiré
No lo aprenderé nunca	Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
Esto es muy difícil	Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
Me voy a quedar en blanco	He estudiado lo suficiente, he repasado la materia y seguro que lo consigo

4. **Duerme suficientemente** la noche antes del examen. Es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irte a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen y menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

5. **No vayas con el estómago vacío al examen.** Es aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (por ejemplo: zumos...).

6. Intenta pensar en el examen como una recompensa a tu esfuerzo y una liberación del trabajo que has concluido.

**DURANTE EL EXAMEN:**

1. **Piensa en cosas positivas** que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como “esto es sólo un examen”, “estoy familiarizado con el material”, etc.
2. **Practica las técnicas de respiración.** Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario.
3. **Lee detenidamente cada pregunta del examen** y ten claro lo que se te pide antes de responder.
4. **Distribuye el tiempo del examen entre las preguntas.**
5. **Contesta primero las preguntas que sabes hacer bien** y decide el orden en el que vas a contestarlas. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.
6. **Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta.** No te angusties y, si es necesario, practica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardarás en recuperarte.
7. **Pregunta al profesor/a** aquellas dudas que te surjan durante el examen.
8. **Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.**
9. **No te apresures** si ves que los demás acaban antes; trabaja tranquilamente a tu ritmo.
10. **Repasa con atención el examen antes de entregarlo.** Presta atención a la puntuación y a la ortografía.
11. **Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.**

