

**LOGRAR BUENAS NOTAS CON APENAS ANSIEDAD**

*Kevin Flanagan. Desclée de Brouwer. Bilbao (1998)*

Estrategias para deshacerse del estrés:

- *Llevar al día todas y cada una de las asignaturas, áreas o materias, para no agobiarte los días previos al examen porque no te da tiempo a estudiarlo todo.*
- *Si te planificas y organizas bien, evitarás ponerte nervioso/a ante los exámenes, si has sido previsor/a, no dejarás que te “pille el toro”*
- *Hacer algo de ejercicio: pasear, correr, hacer footing, aeróbic, andar en bicicleta, nadar, practicar algún deporte (fútbol, baloncesto, balonmano, etc.)*
- *Descansar, dormir al menos de 6 a 8 horas.*
- *Cenar tres o cuatro horas antes de irte a dormir para hacer bien la digestión.*
- *No comer en exceso ni demasiadas grasas, llevar una dieta equilibrada.*
- *No saltarse ninguna toma de comida al día, hay que comer despacio y masticando bien, y comer de todo, pero con moderación, no dejar de comer ningún tipo de alimento para ingerir todo tipo de vitaminas, proteínas, nutrientes, minerales, etc.*
- *Dedica unos minutos a planificar todo lo que quieras hacer el día siguiente.*
- *Plantéate conseguir pequeñas metas, ir consiguiendo objetivos paso a paso, sin pretender abarcar demasiado y sin agobiarte pensando en un futuro demasiado lejano que te va a impedir pensar en el presente y en el día a día.*
- *En la lista de tareas, hacer primero las más desagradables o costosas.*

*Hacer dos listas paralelas y reflexionar sobre ellas:*

- *Lista A: Lo que debo hacer.*
- *Lista B: Lo que me gustaría hacer pero no debería.*
- *Reservar unos momentos para estar con los amigos/as, relacionarte y distraerte, pero no conviene salir por la noche y trasnochar en épocas de exámenes porque el cuerpo se resiente y no rinde igual que cuando sí has descansado lo suficiente.*
- *Darse un buen baño relajante (lavanda)*
- *Hacer cómoda y agradable tu habitación (tenerla limpia y recogida, aromas, ambientador, música suave...)*
- *Relajar los músculos haciendo ejercicios de estiramiento, tensión y distensión.*
- *Escuchar música de relajación o música lenta muy suave, sin letra.*