

## **El Dr. Miralles, un experto en Psicología del CEU aporta consejos para antes, durante y después de los exámenes de OPOSICIONES y la SELECTIVIDAD, PAU o EvAU**

- El profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles, da algunas técnicas para facilitar la superación de oposiciones y exámenes.

**Madrid, 5 de junio de 2017.** Ante la proximidad de los exámenes y de la Evaluación para el Acceso a la Universidad (EvAU) y algunas oposiciones como Notarías, Registradores de la Propiedad, Abogados del Estado, TAC,s., Economistas del Estado, etc., el profesor de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, Fernando Miralles, aporta algunas recomendaciones para combatirla antes durante y después.

Como comenta el profesor Miralles, las pruebas son muy importantes para el futuro de los jóvenes, por lo que *“es normal que sus niveles de ansiedad suban bastante”*. No obstante, el profesor señala que es importante recordar a los jóvenes que un 97% de los estudiantes aprueban la EvAU en los exámenes de junio, y que cuentan con el apoyo incondicional de su familia, profesores, y lo más importante, llevan dos años estudiando para obtener buenas notas y aprobar este examen.

El profesor Miralles, experto en ansiedad en exámenes y oposiciones, aporta estos consejos para los estudiantes:

### **1.- Antes del examen:**

- a.- Encuentra un sitio adecuado para estudiar y que esté cercano a casa para no perder mucho tiempo en desplazamientos. Si puedes estudiar en casa mejor, así tienes todo el material que necesites a tu alcance.
- b.- Lleva tu agenda organizada y así sabrás qué tienes que repasar cada día.
- c.- Empieza a estudiar las asignaturas que peor se te den o que menos te gusten.
- d.- Aprende a estudiar con una buena técnica (recuerda los pasos: lectura rápida, lectura comprensiva, subrayado, esquema/resumen y estudio con reglas nemotécnicas y memoria fotográfica).
- e.- Realiza alguna técnica de relajación antes de acostarte.

**Para más información y gestión de entrevistas:** Aurora García /Darío González  
Gabinete de Comunicación CEU San Pablo  
TEL. 915140589/90 / [aurgar@ceu.es](mailto:aurgar@ceu.es) / [dario.gonzalezgutie@ceu.es](mailto:dario.gonzalezgutie@ceu.es)  
<http://saladeprensa.uspceu.es/> @USPCEUprensa

- f.- Mantén siempre presente el apoyo incondicional de padres, familiares, amigos y profesores.
- g.- Lleva una vida saludable, no tomes fármacos para no dormir ni hagas comidas copiosas.
- h.- Intenta conseguir información sobre exámenes de años anteriores, así podrás hacer simulacros de la prueba.
- i.- Visita días antes el lugar donde va a ser el examen, para evitar miedos infundados y sorpresas de última hora.

## **2.- El día del examen, antes de la prueba:**

- a.- Ve con tiempo al lugar del examen, y si puede ser, en transporte público. El día de la prueba, muchos padres llevan a sus hijos a la universidad y se forman atascos increíbles que ayudan a aumentar la ansiedad.
- b.- Desayuna bien, lleva agua y algo sólido por si la prueba o el tiempo de espera se alarga.
- c.- Evita un repaso en profundidad, ya que esa información ya está almacenada en tu memoria.
- d.- No comentes el temario con tus amigos, pues saldrán preguntas tan difíciles que ni el profesor se habrá planteado poner en el examen.
- e.- Evita hablar con amigos que estén muy nerviosos, ya que te pueden transmitirte su intranquilidad y ellos acabarán aún con más ansiedad.
- f.- Si notas que estás nervioso, empieza las técnicas de relajación y respira con el abdomen.

## **3.- Durante la realización de la prueba:**

- a.- Lee todas las preguntas y, si hay alguna que no entiendes bien, consulta al examinador.



b.- Comienza el examen por la pregunta que mejor sepas, así irás consiguiendo puntos, y aumentarás tu seguridad durante el examen. Al mismo tiempo, tu cerebro irá buscando las respuestas al resto de preguntas que has leído.

c.- Llévate un reloj y controla en todo momento el tiempo que resta de examen.

d.- Debes exponer cada idea en un párrafo y subrayar las ideas más importantes.

e.- Si es posible, deja algo de tiempo para repasar.

f.- Si te quedas en blanco o te pones nervioso, intenta parar y escribir en un folio 10 palabras que empiecen por la misma letra; así desconectarás un momento del examen.

### **3.- Después del examen:**

a.- Celebra que el examen ha finalizado y que lo normal es que lo hayas aprobado. Recuerda en todo momento que lo peor que puede pasar es suspenderlo (suspenden EvAU menos de un 3%) y, que en dos meses tendrás el mismo examen, con el mismo temario, el mismo tiempo para hacerlo y habrás podido repasar todo más despacio.