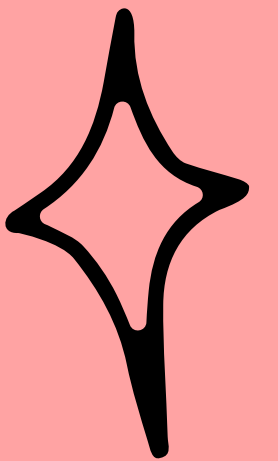
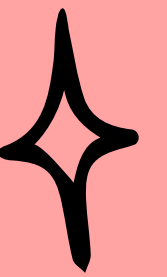




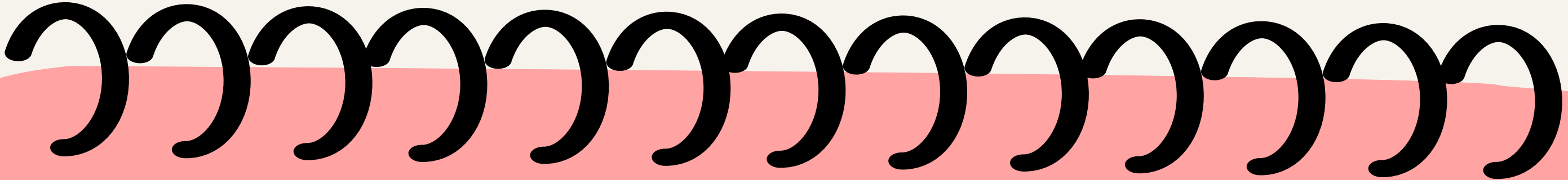
CÓMO AFRONTAR LA PAU 2025 CON ÉXITO



Antes del examen

Organiza tu estudio con tiempo:

- Haz un calendario de repaso realista, distribuyendo los temas por semanas y días.
- Incluye descansos, repasos generales y simulacros para evitar saturarte.
- Prioriza las asignaturas que más ponderan para la carrera que quieres estudiar.



Antes del examen

Estudia con técnicas eficaces:

- Utiliza esquemas, mapas conceptuales, fichas y resúmenes visuales.
- Aplica técnicas como la repetición espaciada, autoevaluaciones y explicarlo en voz alta.

Antes del examen

Haz simulacros de examen:

- Entrena con modelos oficiales de años anteriores.
- Cronométrate como si estuvieras en el aula de examen.
- Evalúa tus errores para mejorar en los siguientes intentos.

Antes del examen

Cuida tu salud física y mental:

- Duerme al menos 7-8 horas por noche.
- Come de forma equilibrada: frutas, proteínas, cereales integrales y frutos secos.
- Evita abusar de cafeína o bebidas energéticas.
- Haz pausas activas, respira profundamente y mantén hábitos que reduzcan el estrés.

Antes del examen

Confía en ti:

- Has estado años preparándote, no subestimes tu esfuerzo.
- Rodéate de personas que te motiven y evita ambientes que generen ansiedad.
- No te compares con los demás: cada persona tiene su ritmo.

DURANTE LOS EXÁMENES

Llega con tiempo y preparado:

- Verifica el lugar, hora, aula y qué necesitas llevar: DNI, bolígrafos, calculadora (si se permite), agua y algo para comer.
- Llega al menos 30 minutos antes para evitar nervios de última hora.

DURANTE LOS EXÁMENES

Lee con atención

- Tómate los primeros minutos para leer bien el examen entero.
- Asegúrate de entender lo que se pregunta antes de responder.

DURANTE LOS EXÁMENES

Organiza tus respuestas:

- Prioriza las preguntas que mejor domines.
- Planifica cada respuesta antes de escribirla: estructura clara (introducción, desarrollo, conclusión).
- Deja margen para repasar al final.

DURANTE LOS EXÁMENES

No te bloques:

- Si no sabes una pregunta, pasa a otra y vuelve después con la mente más despejada.
- Respira profundamente si te sientes nervioso y repite afirmaciones positivas.

DURANTE LOS EXÁMENES

Cuida la presentación:

- Escribe con buena letra, sin faltas de ortografía y con claridad.
- Utiliza subrayado o sangrías si el formato lo permite.

¡TÚ PUEDES!

Confía en tu preparación, mantén la calma y da lo mejor de ti. La PAU es solo una etapa más del camino hacia tus sueños.

