

ÚLTIMO MES DE OPOSICIONES

CUERPO DE MAESTROS

gestionar tus emociones
también es parte del camino

REALIDAD

- ♥ Habrá días buenos y días malos.
- ♥ El cansancio y los nervios son normales.
- ♥ No puedes controlarlo todo, y está bien.
- ♥ Descansar también es estudiar.



1 PASO
CADA DÍA
SUMA



ÁNIMO

- ♥ Has llegado hasta aquí con esfuerzo y valentía.
- ♥ Confía en lo que sabes, eres capaz.
- ♥ Cada pequeño paso cuenta.
- ♥ Recuerda tu "por qué" y todo lo que has superado.

NO TIENES QUE
SER PERFECTA/O,
SOLO CONSTANTE.

VISIÓN POSITIVA

- ♥ Esto es temporal, todo este esfuerzo te acercará a tu sueño.
- ♥ Imagina tu "yo" del futuro dándote las gracias.
- ♥ Sigue cuidando de ti: tu mente y tu cuerpo.

CONSEJOS EXTRA

- ♥ Planifica tu estudio, pero sé flexible.
- ♥ Técnicas de respiración o mindfulness para calmar la ansiedad.
- ♥ Dormir bien no es perder el tiempo, es rendir mejor.
- ♥ Habla, comparte, pide ayuda si lo necesitas.
- ♥ Celebra cada pequeño logro.

RECUERDA

No se trata de hacerlo perfecto, sino de dar lo mejor de ti.


Confía, respira y sigue. VAS A LOGRARLO. ♥



ÚLTIMO MES DE OPOS


Tu cerebro no necesita más horas, necesita mejor estrategia ♥



NEUROCIENCIA PARA TU MEJOR VERSIÓN 



1. PLANIFICACIÓN INTELIGENTE

Tu cerebro ama la anticipación 

- ★ **PLANIFICA POR BLOQUES**, no por horas. Tu atención dura 90-120 min. Máximo rendimiento.
- ★ **USA EL "MAPA VISUAL"** de cada tema. Ver el todo conecta mejor que releer.
- ★ **REGLA 3-3-3 DIARIA:** 3 prioridades, 3 bloques de estudio, 3 cosas que te hacen bien.
- ★ **REVISA, AJUSTA, CELEBRA.** Plan flexible = mente tranquila.



2. MEMORIA QUE SE QUEDA

Tu memoria necesita recuperar, no repetir

- ★ **EXPLICA EN VOZ ALTA** o enseña a alguien imaginario. Tu cerebro consolida mejor.
- ★ **TÉCNICA DEL ESPACIADO:** repasa hoy, mañana, en 3 días, en 7 días y en 15 días. Así se fija en la memoria a largo plazo.
- ★ **DUERME PARA RECORDAR:** durante el sueño profundo se guardan tus aprendizajes.
- ★ **USA IMÁGENES, ESQUEMAS Y COLORES.** El cerebro recuerda mejor lo visual y lo emocional.



3. ATENCIÓN A PRUEBA DE DISTRACCIONES

Tu atención es como un músculo: se entrena y se protege

- ★ **ENTORNO NEUROAMIGABLE:** orden visual, móvil lejos, luz natural, poco ruido.
- ★ **TÉCNICA POMODORO CONSCIENTE:** 25 min foco total + 5 min pausa real (sin pantallas).
- ★ **MICROPAUSAS QUE RECARGAN:** estira, respira profundo, mira lejos, hidrátate. Tu cerebro lo agradece.
- ★ **UNA COSA A LA VEZ.** La multitarea cansa y hace más lenta tu mente.



4. GESTIÓN EMOCIONAL

Tu estado emocional determina tu rendimiento

- ★ **NERVIOS = ENERGÍA SIN CANALIZAR.** Transforma el "y si suspendo" en "¿qué puedo controlar hoy?".
- ★ **RESPIRACIÓN 4-7-8:** inhala 4 seg - retén 7 seg - exhala 8 seg. Activa tu sistema de calma.
- ★ **VISUALIZA TU ÉXITO REAL:** no fantasías, visualiza el día del examen sintiéndote segura y preparada.
- ★ **ESCRIBE LO QUE SIENTES.** Poner en palabras baja la ansiedad y da claridad.



EXTRAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA



LUZ DE MAÑANA PARA ACTIVAR TU CEREBRO.
5-10 min al sol y tu reloj interno lo agradecerá.



COME PARA PENSAR MEJOR: proteína, grasas saludables, fruta y agua.



MUEVE TU CUERPO, MUEVE TU MENTE.
Caminar mejora la memoria y la creatividad.



RITUALES DE CIERRE.
Apaga el día con algo que te relaje. Tu cerebro necesita finales.

RECUERDA ESTO SIEMPRE

- ♥ No compites contra nadie. Solo contra tu versión de ayer.
- ♥ Ya has llegado muy lejos.
- ♥ Confía en tu preparación, confía en ti.



NO BUSQUES LA PERFECCIÓN, BUSCA TU MEJOR VERSIÓN CADA DÍA

TU PLAN PARA HOY:

- ♥ Mi 3 prioridades _____
- ♥ Mi bloque de foco _____
- ♥ Mi pausa que me recarga _____
- ♥ Algo que me hace feliz _____



ACTIVIDADES COMODÍN

IDEAS QUE AHORRAN TIEMPO, MOTIVAN Y HACEN APRENDER DE VERDAD

QUE FUNCIONAN SIEMPRE

PARA CUALQUIER SESIÓN



¡TU SESIÓN, TU SUPERPODER!

★ CADA MOMENTO TIENE SU PROPÓSITO. CADA ACTIVIDAD, SU MAGIA. ♥

1 INICIO

ACTIVAR Y CONECTAR



Actividades que despiertan la curiosidad y activan lo que ya saben.

PISTA: PREGUNTA, OBSERVA, CONECTA.

2 ACTIVACIÓN

ENGANCHAR Y MOTIVAR



Actividades breves que captan la atención y generan ganas de aprender.

PISTA: SORPRENDE, MUÉVETE, EMOCIONA.

3 DESARROLLO

EXPLORAR Y CONSTRUIR



Actividades principales que permiten investigar, comprender y construir aprendizajes.

PISTA: INVESTIGA, CREA, COLABORA.

4 PAUSA ACTIVA

REGULAR Y RECARGAR



Actividades que ayudan a regular, respirar y volver con energía.

PISTA: MUÉVETE, RESPIRA, ENFOCA.

5 CIERRE Y EVALUACIÓN

REFLEXIONAR Y MEJORAR



Actividades que permiten sistematizar, valorar y tomar conciencia de lo aprendido.

PISTA: SINTETIZA, EVALÚA, PIENSA.

¿POR QUÉ USARLAS?



Ahorran preparación



Se adaptan a cualquier área y nivel



Favorecen la participación y el aprendizaje significativo



Atención a la diversidad y DUA 3.0



Transforman cualquier sesión en una experiencia inolvidable.

PARA DOCENTES QUE DEJAN HUELLA

Pequeñas ideas, grandes aprendizajes, mejores personas.

¿QUIERES LA GUÍA COMPLETA CON ACTIVIDADES COMODÍN PARA CADA MOMENTO DE LA SESIÓN?

SÍGUEME, INTERACTÚA Y TE LA ENVÍO POR DM