

# CONSEJOS PARA ESTUDIANTES

Si has llegado hasta aquí, es lógico experimentar cierta tensión y nerviosismo, aunque tienes que tener en cuenta que un nivel de tensión demasiado elevado afecta negativamente al rendimiento.

Sigue los siguientes consejos. Piensa en positivo y confía en tu preparación y capacidades

## ¡PREPÁRATE!

### PLANIFICA TU TIEMPO

Márcate horas fijas de estudio y descansos

### MANTÉN UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

Hidrátate y no abuses de bebidas estimulantes

### REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

¡Muévete para estar activo y desconectar!

### RESPETA EL SUEÑO

Mantén un horario de sueño, durmiendo al menos seis horas diarias

### UTILIZA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Inspira lentamente por la nariz llevando el aire a la parte inferior de los pulmones. Mantén el aire durante unos segundos y expúlsalo por la boca lentamente

TODA  
LA INFORMACIÓN  
SOBRE PEvAU:



VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES

# ORIENTACIONES PEvAU



Universidad  
de Huelva

## ANTES DE LOS EXÁMENES

### 01 LLEGA CON TIEMPO SUFICIENTE

Llega al campus con suficiente antelación. El primer día se recomienda llegar a las 07:30 h.

### 02 DIRÍGETE AL EDIFICIO Y AULA ASIGNADA

Ve directamente al edificio y aula en la que realizarás el examen.

🕒 8:00 H. LLAMAMIENTO Y LECTURA DE INSTRUCCIONES

🕒 8:30 H. INICIO DE LA PRUEBA

### 03 SI SOLO TE PRESENTAS A LA FASE DE ADMISIÓN (VOLUNTARIA)

Debes informarte previamente de la hora y el aula del examen y llegar al menos con media hora de antelación



ESCANEA EL QR SOBRE MATERIAL PERMITIDO

## AL ENTRAR AL AULA

### 01 OCUPA TU ASIENTO

### 02 DEPOSITA TUS PERTENENCIAS DONDE TE MARQUE EL PROFESORADO

### 03 EN LA MESA SÓLO PUEDES TENER EL DNI Y EL MATERIAL PERMITIDO EN CADA MATERIA

### 04 SE ENTREGARÁ LA HOJA DE ETIQUETAS IDENTIFICATIVAS DE CADA MATERIA

### 05 ESCUCHA LAS INDICACIONES Y DEDICA TIEMPO A RELAJARTE

### 06 LEE BIEN EL EXAMEN Y ORGANÍZATE EL TIEMPO PARA CADA PREGUNTA

### 07 CUIDA LA ORTOGRAFÍA, CALIGRAFÍA Y LA PRESENTACIÓN

## DESPUÉS DE LOS EXÁMENES

### PERMANECE SENTADO AL FINALIZAR TU EXAMEN 01

Permanece en el asiento y comunica al profesorado que has finalizado. Realizadas las comprobaciones oportunas, firma la entrega del examen y podrás salir del aula.

### QUÉ HACER DURANTE LOS DESCANSOS 02

Durante los descansos, puedes dirigirte a los espacios exteriores de la sede o quedarte en el interior del edificio.

Si lo deseas, podrás hacer uso del **Aula de Estudio** (si quieres repasar) o del **Aula de Relajación**, donde personal especializado te ayudará y guiará para que afrontes los exámenes con mayor tranquilidad, seguridad y confianza.