



Growth Road Schools

HAY VIDA MÁS ALLÁ
DE LA EVAU

HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LA EVAU

ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

En este tema se les explica a los roaders el funcionamiento del estrés y la ansiedad y se les ayuda a buscar estrategias para gestionar los nervios ante los exámenes. En concreto se les da pautas y orientaciones acerca del examen de la EVAU para que lo puedan enfrentar con la mayor tranquilidad posible y así poner en juego todas sus habilidades y conocimientos.

OBJETIVOS

- Adquirir estrategias de gestión del estrés y la ansiedad.
- Conocer el funcionamiento y los efectos del cortisol en relación a la ansiedad.
- Obtener orientación acerca del examen de la EVAU para disminuir la tensión en ese momento.

CONTENIDOS

Vídeo 1: Combate el estrés

Combatir el estrés ante los exámenes es fundamental para poder rendir de manera efectiva. Cuando sentimos miedo o algo nos preocupa, las glándulas suprarrenales liberan una hormona llamada cortisol. En este video se les muestra a los roaders la función del cortisol y el efecto que tiene en nuestro estado de ánimo y en el rendimiento.

Vídeo 2: Cortisol con moderación

Para que el cortisol no afecte en los estudios y en los resultados de los exámenes, se le dan a los roaders unas cuantas ideas para bajar los niveles cuando se sientan estresados. De esas estrategias se les anima a que elijan las que mejor les funcionen a ellos.

Actividad

1. ¿Cuáles son las herramientas que más te ayudan a mantener el estrés a raya?
2. ¿Qué estrategias que no conocías te parece que te pueden ayudar a estar tranquilo y poner en juego tu máximo potencial alejando el exceso de cortisol de tu vida?

Vídeo 3: EVAU

En este video se ayuda a los roaders a relativizar la importancia del examen de la EVAU para ayudarles a ir tranquilos. Se les da orientaciones acerca del examen y de cómo ir bien preparado.

Actividad

1. ¿Qué le dirías a un amigo que no ha conseguido aprobar la EVAU?
2. Después de las razones que has dado a tu amigo para reponerse a ese momento tan difícil, ¿Cuáles de esas recomendaciones te pueden ayudar a enfocar tu preparación con seriedad y responsabilidad pero entendiendo que no te juegas la vida y los resultados no determinan quién eres y tu futuro a largo plazo?

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

Para profundizar en el tema tratado en los videos, se les puede proponer a los alumnos por grupos que compartan:

- Cuáles son sus fuentes de estrés actuales
- Estrategias que pueden ayudarles y servirles a aumentar el estrés
- Estrategias que puedan ayudarles y servirles a disminuir el estrés

Compartir estos puntos puede ayudar a los roaders a darse cuenta de que tienen más control sobre el estrés de lo que piensan, ya que saben cómo hacerlo aumentar y disminuir. Si comparten las soluciones en el grupo grande se pueden dar ideas unos a otros que pueden aprovechar.

Temporalización

Este tema está pensado para que se realice en una sola sesión de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe.

Es preciso tener en cuenta que los roaders van a realizar un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

Conclusiones

Al concluir este tema, los roaders conocerán el funcionamiento del cortisol así como sus efectos en ellos y su relación con el estrés. Habrán podido revisar las estrategias que tienen para combatir la ansiedad y habrán recibido orientaciones acerca de la prueba de acceso a la universidad para que vayan tranquilos y puedan dar su 100% en ella.