

CONSEJOS PARA

GESTIONAR LOS NERVIOS

EN EL EXAMEN DE CONDUCIR

1

ACEPTA QUE ESTAS NERVIOSO/A A LA HORA DE EMPEZAR EL EXAMEN (¡ES NORMAL!).

2

LOS 2-3 PRIMEROS MINUTOS SON MUY IMPORTANTES. TRATA DE NO COMETER NINGÚN ERROR: CONCENTRACION TOTAL EN LA CONDUCCIÓN.

3

ACEPTA QUE VAS A TENER ERRORES Y OLVIDA LOS QUE VAYAS COMETIENDO. MIENTRAS EL EXAMEN SIGUE, HAY ESPERANZA :)

4

NO PASA NADA SI NO ERES CAPAZ DE IR DONDE TE INDICAN DURANTE LA CONDUCCIÓN AUTÓNOMA. LO IMPORTANTE ES HACERLO BIEN VAYAS DONDE VAYAS.

5

NO FIJES LA VISTA EN NINGÚN PUNTO EN CONCRETO. LA VISTA TIENE QUE SER PERIFÉRICA Y DINÁMICA: HAY QUE IR MIRANDO EL PRIMER PELIGRO QUE PODEMOS ENCONTRARNOS (EL QUE TENEMOS MÁS CERCA). EJ: UN CEDA, UN PASO DE PEATONES...

CONSEJOS PARA

GESTIONAR LOS NERVIOS

EN EL EXAMEN DE CONDUCIR

6

¡NO VAYAS CALIFICÁNDOTE A TI MISMO/A! ESA TAREA ES DE QUIEN EXAMINA, QUE PARA ESO LE PAGAN. SI VAS PENSANDO EN LAS FALTAS QUE TE PUEDEN IR PONIENDO, DEJARÁS DE CONDUCIR BIEN. RECUERDA: MIENTRAS TE SIGAN INDICANDO, HAY ESPERANZA DE APROBAR.

7

NO PIENSES EN EL TIEMPO, SINO EN LAS INDICACIONES QUE TE VAYAN DANDO. "ESTO NO VA A DURAR TODA LA MAÑANA PORQUE LA PERSONA QUE EXAMINA TIENE COSAS MÁS IMPORTANTES QUE HACER".

8

QUE TE MANDEN ESTACIONAR TIENE QUE SERVIR PARA DARTE ESPERANZAS. PERO AHÍ NO TIENE POR QUÉ ACABAR EL EXAMEN, ASÍ QUE NO TE PREOCUPES SI TE MANDAN REANUDAR LA MARCHA.

9

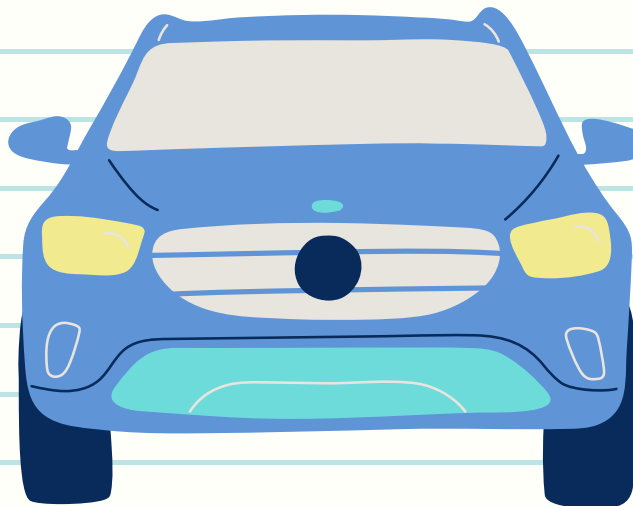
NO HAGAS CASO AL ASPECTO DE LA PERSONA QUE EXAMINA. NI LAS BUENAS SON TAN BUENAS COMO LAS PINTAN, NI LAS MALAS SON TAN MALAS. TE PUEDES ENCONTRAR CON ALGUIEN MUY SERIO/A PERO QUE TE FACILITA LAS COSAS, O CON QUE ALGUIEN TE CAIGA MUY BIEN PERO SEA MUY ESTRICTO/A.

10

NO DES TANTA IMPORTANCIA AL EXAMEN. SIMPLEMENTE CÉNTRATE EN HACERLO LO MEJOR QUE PUEDAS. LOS EXAMINADORES Y LAS EXAMINADORAS SON PERSONAS NORMALES COMO NOSOTROS/AS. SÓLO VAN A EVALUAR LO QUE SABEMOS.

¡MUCHA

SUERTE!



TEXTO:

FERNANDO - PROFESOR DE AUTOESCUELA

DISEÑO:

PSICOLOGÍA SIN ESTIGMA
WWW.SINESTIGMA.COM