

Eliminar las posibles fuentes de ansiedad.

El día del examen, no asumas **ningún otro compromiso**.

No lleves gafas (ni lentillas) a no ser que se trate de gafas **reticulares**

Prepáralo todo y vayas con tiempo

Delega en otras personas los problemas de conducción, aparcamiento, etc.

Lleva contigo una **lista escrita** de cosas para practicar (no confíes en tu memoria)

Practica las actividades de Bates durante todo el día (con **muchos** palming)

Mientras esperas al examen

Mueve el cuerpo, haz estiramientos u otras cosas parecidas

Respira, parpadea cada 3-7 segundos

No leas revistas o similares, solo lo que te sirve como ejercicio.

Mantente centrado, no te distraigas

Practica actividades Bates antes y **también durante la espera**, incluyendo palming (o al menos ojos cerrados)

Alterna microcaracteres - detalles distantes

Practica oscilaciones cortas (con los ojos) entre detalles

Durante el examen

Balanceo (suave)

Si te piden de cubrir un ojo, usa primero el mejor ojo,

Respira y parpadea suavemente entre letras

Desplaza la mirada de una letra (o un detalle) a otra si hay pausas. **Nunca** mires fijamente.

Al reconocer una letra **confía en la primera impresión**, no intentes "estar seguro".

Dígalo inmediatamente sin vacilar, no dejes lugar al miedo a equivocarte.