



CONSEJOS PARA AFRONTAR LA PRUEBA DE ACCESO

¡ENHORABUENA!!!!

Has tomado la decisión de cursar los Estudios Profesionales de Música en la **Centre Autoritzat "Ciutat Ducal" de Gandia**. Unos estudios que te aportarán nuevas experiencias, nuevos amigos y amigas y además te aportarán los múltiples beneficios que conlleva los estudios musicales como una mayor capacidad de organización, mayor capacidad para resolver problemas, la vocación de trabajo en equipo, el deseo de superación, la capacidad expresiva, la coordinación, la confianza en sí mismo, la memoria, la concentración, el equilibrio emocional y muchas más cosas.

Para cursar estudios profesionales tienes que realizar una **prueba de acceso** y es muy importante que la prepares bien para que nada impida que demuestres todo lo que has trabajado a lo largo de las Enseñanzas Elementales.

- Los días previos a la prueba comprueba junto a tu profesor/a que el **instrumento** está en **perfecto estado** para realizar la prueba.



- **Realiza ejercicio físico**. El deporte ayuda a controlar los niveles de estrés en el cuerpo y te ayudará a despejar la mente y a no pensar constantemente en la prueba.

- **El día anterior a la prueba ten todo preparado**. Conciertos, las fotocopias para el tribunal, el DNI, lápiz, goma de borrar, sacapuntas, boli ...



- **No estudies demasiado el día anterior**. No dediques más tiempo al estudio del instrumento del habitual el último día para evitar cansancio. Es muy importante ir al examen con la mente fresca y despejada.

- **Duerme suficiente la noche anterior**. Es muy importante estar descansado para estar en plenas condiciones para afrontar la prueba.



- **Vigila la alimentación**. No acudas a un examen con el estómago vacío. Intenta desayunar o comer adecuadamente para que tu cerebro tenga los nutrientes que necesita para funcionar al 100%.

- **Intenta llegar con suficiente antelación a la prueba**. Te dará tiempo para calentar correctamente y no ponerse nervioso/a por las prisas de última hora.



- **Realiza ejercicios de respiración**. Para cualquier situación de estrés y ansiedad el saber controlar la respiración te ayudará a relajarte. Cuando se dé una situación de estrés inhala aire por la nariz y expúlsalo por la boca poco a poco. Repite las veces que sea necesario.

- Los nervios pueden provocar que se te seque la boca, por eso te ira muy bien llevar una **botellita de agua** para hidratarte, sobre todo si tocas un instrumento de viento.



- En la prueba teórica, **lee detenidamente las preguntas**, sin prisas. Empieza por las que llevas más preparadas y así podrás afrontar las preguntas más dudosas de otra manera y sin tantos nervios. Antes de entregar el ejercicio repasa bien las respuestas.



- **En la prueba a primera vista** trabaja por separado el ritmo y la entonación, y **no tengas prisa**, es más importante cantar despacio, pero haciendo correctamente el ritmo y la entonación.

También te ira bien trabajar la primera vista por fragmentos, trabajando primero los que encuentres más difíciles para después juntarlos todos.



- **Mantén una actitud positiva** y confía en todo lo que sabes. No te preocupes si no recuerdas alguna respuesta o te equivocas al tocar, no te bloques y sigue. Los y las profes también han hecho pruebas y también nos equivocamos, es parte del proceso, no te agobies por nada y confía en ti....

¡MUCHA SUERTE!! Estamos seguros que puedes conseguirlo.