

PREPARANDO LOS EXÁMENES

-Algunos consejos-

Para preparar bien tus exámenes es preciso evitar los agobios de última hora. Lo mejor es planificar con tiempo suficiente todo lo relacionado con ellos. A continuación tienes algunos consejos.

1.- ANTES DEL EXAMEN

* Programa adecuadamente los repasos:

-**No lo dejes todo para el último día:** produce cansancio, embotamiento, olvidos, bloqueos emotivos... Es mejor estudiar un poco todos los días que mucho en pocos días.

-**Elabora un plan de repasos**, donde escribas los datos fundamentales. Puede serte útil un cuadro como este: (Asignaturas, fecha de examen, días de estudio y temas (cantidad de materia a repasar), repasos, repaso final...

ASIGNATURA	FECHA DE EXAMEN	MATERIA PARA EXAMEN	DÍAS DE ESTUDIO/ TEMAS		DÍAS DE REPASO/ TEMAS	

-El **primer repaso** se realiza al terminar el estudio y el segundo en las 24 horas siguientes al estudio, que es cuando más olvidamos.

-Debes establecer repasos los días anteriores a cada examen, tratando de profundizar en aquellas cuestiones que menos recuerdes. El **repaso final** estará basado en una revisión general de tus apuntes de clase o libros, esquemas y resúmenes, o, si no dispones de mucho tiempo, de aquellos temas que consideres más importantes.

-Durante la preparación de los exámenes deberás **hacerte preguntas** sobre el tema: cómo, dónde, cuándo porqué... Es conveniente que te ejercites en desarrollarlas oralmente y por escrito. ¡Habla contigo mismo sobre lo que estudies!

* Consejos antes del examen.

-No hay que dejarse vencer por la **ansiedad** ni por el sentimiento de incapacidad o fracaso, pues podemos llegar a bloquear el proceso de recuerdo. Si te asaltan los “pensamientos negativos”, cambia de “chip” e intenta pensar en positivo. Es mejor esforzarse e intentarlo hasta el último momento, que rendirse.

-Conviene para ello estar lo más **relajado/a** posible. Puede venirte bien hacer pequeños descansos en el estudio, pasear, cambiar de actividad (si te “atascas”), hacer ejercicios de relajación, ducharte antes de acostarte...

-Es necesario **dormir lo suficiente**, especialmente la noche anterior al examen. En último extremo es preferible madrugar que acostarse tarde. Dormir normalmente es la mejor forma de tener la mente despejada.

-Tenemos capacidad suficiente para afrontar los exámenes, lo importante es: haber estudiado, **confiar en nosotros mismos**, estar con la mayor tranquilidad posible para que las ideas afloren con fluidez y coherencia.

-No nos podemos poner en manos de **la suerte**. El estudio no es problema de suerte, sino de **trabajo y constancia**.

-La **noche de antes** debes dedicarla sólo a repasar. Evita los atracones de última hora. Si te dedicas a estudiar muchos contenidos nuevos perderás visión de conjunto, tendrás elementos sueltos y descoordinados y apenas podrás memorizar. Te sometes a una gran tensión y al riesgo de que no te de tiempo a estudiar toda la materia. Acumularás una fatiga física y psíquica nada recomendable en estos momentos cercanos al examen.

-Por último, no olvides **preparar todos los utensilios necesarios**: libros, apuntes, bolígrafo, papel, regla, diccionarios...

* ¿Cómo va a ser el examen?

Una de las principales preocupaciones de los/as estudiantes es conocer cómo van a ser los exámenes. Para ello conviene preguntar a los profesores/as, días antes del examen, cuestiones como las siguientes:

- El tiempo de que se va a disponer. Cuantas preguntas tendrá el examen.
- El tipo de respuesta que se espera.: preguntas cortas, de desarrollo, tipo test...
- La puntuación que tendrá cada pregunta
- El material que se puede llevar al examen: un diccionario, una calculadora...
- Los temas sobre los que se realiza el examen
- Cómo y cuando se puede recuperar el examen en caso de que no nos vaya bien...

2.- DURANTE EL EXAMEN

* Organizar el tiempo del examen:

Es fundamental que en el examen no te veas escaso/a de tiempo y al final te entren las prisas por que te des cuenta de que se termina la hora. Por ello, **antes de comenzar a escribir...**

- Trata de **relajarte**. Inspira profundamente cinco o seis veces si fuera necesario.
- Atiende bien a las **normas y aclaraciones** que haga el profesor/a.
- Hay que fijarse muy bien en el **tipo de trabajo** que se tiene que realizar. La estrategia debe ser diferente para cada **tipo de examen**. Vamos a repasarlo

* Exámenes escritos de desarrollo:

-**Lee todas las preguntas** seguidas haciéndote una idea de qué se espera que desarrolles.

-Subraya la **palabra clave** de cada pregunta que nos dice cómo organizar las respuestas, por ejemplo: explica..., define..., demuestra..., compara..., resuelve..., comenta..., calcula... Si no entiendes algo pregunta a tu profesor/a.

-Cuando hayas comprendido lo que se te pide, **haz un esquema** mental, un sencillo borrador o un guión (en una hoja aparte), de los puntos principales a desarrollar. Se gana tiempo y no se olvidan cosas.

-Piensa como vas a **distribuir el tiempo** de examen, intentando asignar a cada respuesta el necesario.

-Si puedes variar el orden de las preguntas, **empieza por las que sepas mejor**.

-Comienza a escribir con rapidez pero sin precipitación: respeta los márgenes, escribe con letra clara, cuida la ortografía, las expresiones correctas, evita tachaduras... Piensa que **la presentación también es un factor muy importante**.

-Cuida la expresión: **no repitas varias veces la misma idea, no te "enrolles" innecesariamente** andándote por las ramas, ni des respuestas muy cortas.

-Demuestra lo que sabes respondiendo **de forma clara y ordenada**. No inicies aspectos de la pregunta que desconoces y que pueden ponerte en evidencia. Si es oportuno, completa la exposición con gráficos, dibujos, esquemas... que aclaran lo escrito.

-Al acabar cada pregunta deja un **pequeño espacio en blanco** por si luego recuerdas algo más cuando vuelvas a releerla antes de entregar el examen.

-**No dejes preguntas sin contestar.** Si no te da tiempo a contestar alguna pregunta, haz brevemente un esquema de la misma para demostrar que la conoces aunque no puedas desarrollarla.

-Si te queda tiempo, **relee tus respuestas**, completa si puedes alguna, corrige, si es necesario, algún error ortográfico... **REPASA**

* **Pruebas objetivas:**

Ya sean pruebas del tipo verdadero/falso o pruebas de elección múltiple, conviene tener en cuenta algunas cosas:

-**Lee** muy atentamente **las proposiciones que se hacen.**

-**Responde primero a aquellas preguntas que sepas seguro sus respuestas.** Ante la duda, pasa a la siguiente pregunta. En la segunda vuelta responde a las que dejaste y que te resultan menos difíciles. En la tercera vuelta contesta las más difíciles.

-En las preguntas de elección múltiple, **elimina sucesivamente** las respuestas que veas con claridad que no pueden ser correctas, para quedarte con las posibles, y al final con la que creas verdadera.

-Comprueba si la pregunta está hecha en sentido **negativo** o **afirmativo** para no contestar lo contrario de lo que se pide.

-**Fíjate** de modo especial **en las palabras clave que limitan el verdadero contenido de la pregunta.** Algunas suelen indicar proposiciones falsas (*todos, ninguno, nadie, siempre, nunca, absolutamente, jamás...*) y otras suelen indicar que la proposición es verdadera (*algunos, a veces, generalmente, con frecuencia,...*).

-Si tienes duda en alguna pregunta, ¡ojo!, puede ser arriesgado: tienes el 50% de probabilidades de acertar y de equivocarte.

-**Si se penalizan los errores**, interesa no contestar algunas preguntas si no estás seguro de su respuesta, porque de lo contrario no suma punto y resta de los aciertos anteriores.

*** Durante el examen:**

- Céntrate en tu trabajo y olvídate de lo que hagan los demás
- Cuando tus compañeros/as empiecen a entregar los ejercicios, no te pongas nervioso/a: sigue el plan que te has marcado y, si consideras que has terminado, repasa lo que has escrito (nombre, numeración de las respuestas, ortografía...)
- No olvides escribir el nombre y apellidos en cada hoja y numerarlas.

3.-DESPUÉS DEL EXAMEN

-Si te provoca **ansiedad comentar las respuestas** con los compañeros/as o buscarlas en los apuntes y libros, **evita estas situaciones**. ¡No pases más malos ratos!

-Trata de **distraerte y olvidarte del examen**. Cambia de actividad y procura relajarte.

***Cuando recibas el examen corregido** debes tener en cuenta algunas cosas:

- No te fijes sólo en la nota
- Observa con detenimiento los errores. Aprende de tus fallos.
- Analiza sus causas y piensa como corregirlos para otras ocasiones.
- Pregunta al profesor/a todo lo que no entiendas.
- Ante un resultado insuficiente, no busques la culpabilidad donde no la haya.
- No consideres el suspenso como un fracaso personal, ni eches la culpa al profesor/a.
- No pagues tu enfado con tus padres o hermanos/as. El examen es un toque de atención sobre tus fallos y te informa para que puedas corregirlos en el futuro.

Si tienes esto en cuenta el examen podrá convertirse en un verdadero instrumento de aprendizaje.

La siguiente ficha, o una parecida que tu elabores, puede servirte para organizarte mejor este periodo de exámenes.

PREPARANDO LOS EXÁMENES: PLANIFICACIÓN DE REPASOS

PLANIFICACIÓN DE REPASOS. FECHAS DE PREPARACIÓN					
MATERIA DE ESTUDIO / TEMAS					
TIPO DE PRUEBA					
FECHA EXAMEN					
ASIGNATURA					