

SEMANAS ANTES DEL EXAMEN

Te aconsejamos llevar al día las asignaturas. Esto quiere decir que las debes ir trabajando, y entendiendo a medida que te las explican. No dejes *baches* importantes de comprensión.

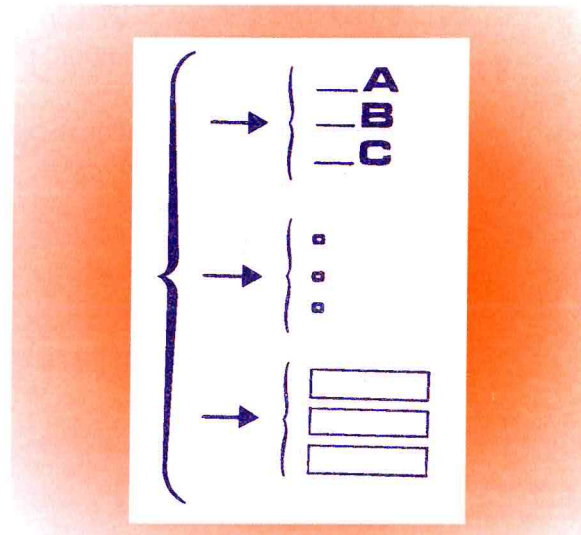


Piensa en organizar repasos, por ejemplo 15 días antes de una evaluación.

Escribe un plan, detallando día a día en qué momento vas a estudiar y qué tema.

Recuerda la programación a largo plazo que hiciste en la página 35.

Si has ido organizando las ideas debes usar los esquemas para repaso. Si no los has hecho bien, modifícalos cuando los comprendas mejor.



No suele ser suficiente darse *un atracón* el día anterior

Si te resulta difícil seguir un plan utiliza el autocontrol (Cuaderno 31)

**UNOS DÍAS ANTES DEL EXAMEN**

● Unos día antes del examen *debes estar motivado y animado* porque te salga bien. Y el mejor motivo es estar convencido de que lo "has trabajado".

– Practica la relajación en los momentos en que te sientas más preocupado o cansado.

– Si te distraes con pensamientos inadecuados practica la interrupción del pensamiento (Cuaderno 31)



– Ya sabes que debes *intercalar pequeños períodos de descanso*, por ejemplo de 5 a 8 minutos, cada media hora de estudio aproximadamente.

– *Utiliza las estrategias de selección y organización* de ideas que has aprendido. Otras, como subrayar o hacer resúmenes, puedes también utilizarlas si crees que te son útiles.

– *Consulta en clase* a los profesores o compañeros *las dudas* que te vayan surgiendo.

– El mismo día del examen debes dejar de estudiar. Lo contrario puede ponerte innecesariamente nervioso.

– *El día anterior* al examen debes hacer un *último repaso general*. Te será fácil si ya lo estudiaste previamente. No dudes en utilizar los esquemas que hayas hecho.

**RESPONDE, OPINA, REFLEXIONA**



1. Escribe en unas líneas qué debes hacer para sentirse seguro y tranquilo ante un examen:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### DURANTE EL EXAMEN

- Acuérdate de *llevar todos los útiles necesarios*. El alumno despreocupado siempre está perdiendo cosas.
- Presta la *máxima atención a las instrucciones* del profesor.
- Tus compañeros no deben molestarte ni tampoco lo debes hacer tú.
- Si el examen es escrito *lee detenidamente las preguntas antes de empezar*. Si tienes alguna duda, consúltala a tu profesor.
- Si te encuentras bloqueado ante el examen, *relájate* y tranquiliza tu estado de nervios. Si es necesario utiliza la interrupción del pensamiento (Cuaderno 31). No te preocupes si alguna pregunta crees no saberla. Cuando vayas escribiendo es probable que recuerdes algo.
- Céntrate en la *pregunta que mejor sabes* para tranquilizarte. Empieza por ella.



### RESPONDE, OPINA, REFLEXIONA

1. ¿Por qué pregunta opinas que conviene empezar? ¿Por qué?  
.....  
.....
2. Si una pregunta no la entiendes, es decir no sabes qué es lo que se pregunta, ¿debes pedir aclaraciones al profesor? Comenta por qué debes hacerlo.  
.....  
.....  
.....  
.....

**NORMAS PARA HACER BIEN UN EXAMEN ESCRITO  
EXAMEN DE REDACTAR UN TEMA**

- Antes de escribir comprueba que entiendes qué es lo que se pregunta.
- Pregunta al profesor si no sabes qué quiere decir alguna pregunta.
- *Empieza* a trabajar por aquella pregunta que crees sabes mejor.
- Si son muy pocas preguntas y amplias de contestar, *haz un esquema breve* antes de contestar cada pregunta y guíate luego por ese esquema al desarrollarla.
- Actúa con rapidez, porque hay que escribir quizás bastante, pero con prisa controlada.
- *Cuida tu letra y tu ortografía.* Siempre, se diga o no, contarán a la hora de valorarte el ejercicio.
- No tengas prisa por ser de los primeros en entregar el ejercicio.
- Si te sobra tiempo no entregues nunca un ejercicio sin revisar la ortografía. Revisa también por si recuerdas alguna idea más.

**RESPONDE, OPINA, REFLEXIONA**

- 1. ¿Por qué crees que la ortografía y la letra siempre cuentan en la valoración de exámenes de desarrollo de temas?  
.....  
.....
- 2. ¿Por qué crees que se te aconseja hacer un esquema si hay pocas preguntas y son bastante extensas de contestar?  
.....  
.....  
.....  
.....
- 
-

**NORMAS PARA HACER BIEN UN EXAMEN ESCRITO  
EXAMEN TIPO PRUEBA OBJETIVA**

- Date cuenta de los *detalles del tipo de pregunta y respuesta*: subrayar, tachar, señalar, rodear una respuesta, seleccionar alternativas.
- Comprueba si la pregunta está hecha en sentido negativo o afirmativo para no contestar lo contrario de lo que se pide.
- *Lee detenidamente*, asocia y relaciona *todas las posibles respuestas* antes de elegir una.
- *Si no sabes una pregunta, pasa enseguida a la siguiente*. Si terminas la prueba, no dejes de pensar en ella.
- Antes de contestar, has de *saber si el profesor tendrá en cuenta los errores que cometes*. Si no se tienen en cuenta los errores, responde a todas la preguntas. Si se tienen en cuenta, deja sin contestar sólo las que no tengas *ni idea*.



- En algunas preguntas que no sepas puedes llegar a la conclusión correcta excluyendo las respuestas claramente desatinadas.

**RESPONDE, OPINA, REFLEXIONA**



1. Diferencia un examen tipo tema a desarrollar del examen tipo prueba objetiva, o prueba tipo test.

.....  
.....



2. ¿Por qué crees que se aconseja saltar las preguntas que no se saben? ¿En qué circunstancias?

.....  
.....  
.....



**PUESTA EN COMÚN PREPARAR EXÁMENES**

○ Observa a Diana: está realizando un examen. Los días anteriores estaba bastante nerviosa pensando que tenía que hacerlo, pero se puso a pensar en el tema dos días antes. Para poder aprobar ha preparado con suficiente antelación los temas que iban para la evaluación. El recreo anterior, incluso, se ha quedado en clase para estudiar.

Diana lee muy bien las preguntas del examen, antes de contestarlas y suele empezar por la más difícil. Pero a veces sólo lee la primera pregunta y, como está nerviosa, empieza rápidamente a escribir si cree saber algo de ella. Así parece que su nerviosismo se le pasa.

Al terminar su examen, lo entrega rápidamente al profesor. Se siente cansada y cree que ya se ha esforzado lo suficiente.

Algunas veces el profesor le indica que su escritura y ortografía defectuosos le han restado puntuación en la nota obtenida



**RESPONDE, OPINA, REFLEXIONA**

- 1. ¿En qué aspectos crees que actúa Diana correctamente?  
.....  
.....
- 2. ¿En cuáles crees que no actúa correctamente?  
.....  
.....  
.....
- 3. ¿Qué aconsejarías a Diana para que no se ponga nerviosa?  
.....  
.....  
¿Y antes de empezar a responder la primera pregunta?  
.....  
¿Y al terminar de escribir las preguntas que sabía?  
.....