

Cómo afrontar un examen

Recuerda que no existen píldoras mágicas para aprobar. Todo requiere un esfuerzo por nuestra parte.

iiiYa están ahí!!! A la vuelta de la esquina, sino antes, comienza el periodo de exámenes fuertes del primer trimestre. Es por ello, que en las próximas líneas intentaremos ofrecerte algunas reflexiones y estrategias que puedas hacerte más llevadero este momento, y ayudarte a superarlo de la mejor manera posible.

Antes del examen

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?

Deber asegurarte de unos elementales reglas básicas:

- Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia. Preguntar en clase cuando sea necesario.
- Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...
- Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. En el estudio de los siguientes temas es conveniente que te apoyes en los anteriores, así mantienes un adecuado ritmo de repaso y consolidación de lo que vas aprendiendo.
- Cuando se aproxime el examen, tenemos que repasar los temas trabajados para afianzarlos más en la memoria.
- Cuando se ha trabajado y se sabe el examen, no debemos preocuparnos. Es importante controlar los nervios y darte cuenta de que vas bien preparada y de que no tienes nada por lo que temer.

¿Cómo puedes mejorar la realización del examen?

- Perdiendo los nervios ante el examen: "los nervios no sirven para nada sirven y para todo. Estorban"
- Procura relajarte. Practica alguna técnicas de relajación. Tus profesores o en el Departamento de Orientación te pueden facilitar la más indicada para tus características personales.
- No te comas los libros ante del examen. Estudiar sin tiempo no sirve para nada.
- No te dedique a hablar con los compañeros antes de realizar el examen, solo te vas a poner más nerviosa.
- No estudies a fondo el día antes del examen. No vas a aprender más y lo único que puedes conseguir es confundir lo que ya sabes. Repasa relajadamente y has alguna actividad suave en la que te despejes.
- **Importantísimo.** Procura estar en plena forma física y mentalmente: Debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen. Muy unido a esto lleva una dieta adecuada y sana.

Ya en el examen.

¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?

- Dejando los nervios en el pasillo.
- Ten claro el tiempo que tienes para hacer el examen.
- Tomándote tu tiempo para leer bien las preguntas. Léelas todas. A veces, puede haber más de una que haga referencia al mismo tema, y tendrás que decidir el enfoque y el contenido para cada una.
- Si cuando las has visto todas, alguna no es muy clara, pregunta al profesor y te las aclarará.
- Antes de contestar cada pregunta en particular, léela varias veces, hasta que te asegures de su comprensión. Busca la palabra clave que te indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra... . Practica la lectura comprensiva.
- Después de contestar, lee nuevamente la pregunta y la respuesta y valora si ésta responde efectivamente a la primera.

¿Cómo organizar el tiempo que dispones durante el examen?

- Es necesario conocer el valor de cada cuestión, pues no se le va a dedicar el mismo tiempo a un tema valorando con tres puntos, que si sólo merece uno.
- **Se hace una distribución rápida del tiempo. Debemos dejar tiempo para el repaso.**
- Puedes realizar en un folio en blanco un pequeño esquema de los pasos que vas a seguir en la exposición del tema. Luego sigue ese esquema mientras lo escribes para que no se te olvide ningún detalle.
- Cuando no hay tiempo para responder alguna cuestión se deben expresar las ideas básicas, aun que sea de manera superficial. Así demostrarás que efectivamente sabías lo que debías poner.
- Procura ser claro y breve; hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino contestar con precisión a lo que se te pregunta.

No te olvides!!! Antes de entregar el examen, debes revisar:

- **El contenido:** asegúrate de que has contestado todas las preguntas, que las respuestas estén completas, que no haya errores de contenido y de que no recordamos nada nuevo.
- **La forma:** la presentación (que esté sin borrones, ni tachaduras), la letra clara y legible, las líneas rectas. Procura dejar un espacio en blanco, por sí al repasar surgen ideas nuevas. Corrige las faltas de ortografía y los posibles errores de estilo.