



¿CÓMO PREPARAR UN EXAMEN?

Primeramente decir que no existen fórmulas mágicas, todo requiere un esfuerzo por nuestra parte.

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?

Es necesario:

- Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia y preguntar en clase cuando sea necesario.
- Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...siguiendo un buen método.
- Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. En el estudio de los siguientes temas tienes que apoyarte en los anteriores, por lo que sirve de repaso y consolidación.
- Cuando se aproxime el examen, tenemos que repasar para afianzar los contenidos más en la memoria.
- Si se ha trabajado bien y se sabe el examen, no debemos preocuparnos.

¿Cómo puedes mejorar la realización del examen?

- Evitar ponerse nervioso ante el examen, procura relajarte, puedes utilizar técnicas de relajación.
- No sigas estudiando y leyendo inmediatamente antes del examen.
- Evita hablar con los compañeros antes de realizar el examen, te parecerá que no recuerdas nada y aumentará tu nerviosismo.
- No intentes comprobar si recuerdas todos los temas, antes del examen tu mente está en tensión, ya no puedes reforzar tu memoria, así que concéntrate en lo que vas a hacer.
- Debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen, así estarás en plena forma física y mentalmente.
- No dejes todo para el último momento, si no lo haces le das tiempo a la memoria para asentar la información que recibe, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.
- No ir con el estómago vacío al examen, es aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (zumos...). Evitar alimentos con alto contenido en azúcar.
- Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.
- Si te quedas "en blanco" en una pregunta, salta a otra. Si te quedas totalmente en blanco, intenta escribir algo, lo que sea.... en tu mente está la respuesta y se puede abrir en cualquier momento con un pequeño estímulo.



¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?

- Dejando los nervios fuera.
- 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.
- Después de contestar, lee nuevamente la pregunta y la respuesta y valora si está bien contestada.

¿Cómo organizar el tiempo que dispones durante el examen?

- Distribuye el tiempo del examen por pregunta.
- Lee cuidadosamente cada pregunta antes de empezar a escribirla. Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta.
- Es necesario conocer el valor de cada cuestión, es preferible dedicarle más tiempo a las cuestiones que más puntúen.
- Se debe comenzar por las cuestiones que mayor valoración tengan y por las que mejor se saben.
- Debemos dejar tiempo para el repaso.
- La mejor forma de contestar es haciendo, al principio, un esquema que nos guíe durante el examen.
- Cuando no hay tiempo para responder alguna cuestión se deben expresar las ideas básicas, aunque sea de manera superficial, así demostrarás que efectivamente sabías lo que debías poner.
- Procura no dejar nada en blanco.
- Evita excesiva longitud en las respuestas fáciles y de las que sabes muchas cosas en detrimento de las importantes.
- Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.
- Procura ser claro y breve; hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino contestar con precisión a lo que se te pregunta.

¿Cómo revisar y corregir el examen?

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 si al repasar surgen ideas nuevas. Corrige las faltas de ortografía y los posibles errores de estilo.