

CÓMO AFRONTAR LOS EXÁMENES

Cuando nos encontramos ante pruebas de evaluación, dedicamos más tiempo de lo normal al estudio. Esto genera **cansancio, estrés y pérdida de energía**, lo cual a veces provoca un detrimento de calidad para realizar los **exámenes**. Para que esto no pase, os dejamos algunos trucos con los que podrás **preparar tus exámenes sin sufrir y rendir el máximo**.

Antes de los exámenes

- El primer consejo es que comiences a **preparar tus pruebas con tiempo**. La antelación te permitirá ir con calma y tranquilidad, asimilando bien los conceptos, informarte más... En definitiva, una mayor calidad para realizar tu examen.
- Márcate un **plan de estudio** todos los días. Establece unas horas y durante estas, emplea todas tus energías en el estudio. Que nada te interrumpa, que nada te impida dedicarte solo a estudiar. Haz descansos cada hora para pasear unos minutos. Bebe agua y disfruta de la materia.
- **Duerme bien**. Es necesario para que te sientas en forma, alegre y para poder rendir al máximo durante el día. Establece las horas de sueño que tu organismo necesite y desde aquí podrás estudiar con energías.
- Una **buena alimentación** es necesaria para poder sentirte bien contigo mismo y poder rendir más en el estudio. Evita ponerte a estudiar en digestión o con el estómago muy lleno. Ello te perjudicará a la hora de concentrarte.
- Realiza algún **ejercicio físico**. Para mantenerte en forma, para sentirte bien, para poder rendir igualmente mucho en tu época de exámenes.
- Intenta de vez en cuando de **compartir ideas con compañeros** que deban realizar el mismo examen que tú. Eso te ayudará a ver cosas que quizá no veas solo, a ampliar conocimientos y a hacer más llevadera al rutina de estudio.
- **Subraya, realiza esquemas, mapas conceptuales**, etcétera. Son las mejores técnicas para aprender y memorizar. Ejercitarás así muchas de tus capacidades: síntesis, redacción, memoria...
- **Sonríe** y sé muy feliz. No importa que tengas poco tiempo y que te juegues mucho en un examen Pon todas tus energías, pero no te olvides que lo más importante eres tú. De vez en cuando queda con amigos, diviértete, realiza actividades que te gusten y combínalo con tus estudios.

- Si te ves mal en la materia y con muchas dudas, busca un **profesor particular**. Te ayudará y rendirás mucho más.
- Acostúmbrate siempre a **usar un diccionario**, da igual la materia que estudies. Muchas veces piensas que no entiendes algo y el problema es de vocabulario. Te ayudará muchísimo.
- También será importante que sepas **cómo motivarte para estudiar** y afrontar así la tarea con más ganas e ímpetu.

Durante el examen

¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?

- Deja los nervios fuera del aula.
- Ten claro el tiempo que tienes para hacer el examen.
- Tómate 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 y no repetirse.
- Si cuando las has visto, 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 misma.

¿Cómo organizar el tiempo del 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 valorado con tres puntos que si puntúa menos.
- Debes hacer una distribución rápida del tiempo. Hay que dejar algo de 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 de responder alguna cuestión se deben expresar ideas básicas, aunque 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 en contestar con precisión a lo que se te pregunta.

No te olvides: antes de entregar el examen debes revisar:

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

