

DOCUMENTO PARA EL ALUMNO
**CÓMO PREPARAR LOS
 EXÁMENES**



IES Beatriz de Suabia. Sevilla
Departamento de Orientación

PREPARANDO LOS EXÁMENES

Para preparar bien los 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.

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 ser útil un cuadro como éste: (Área / materia, fecha de examen, tipo de prueba, materia de estudio o temas, planificación de repasos / fechas de preparación)

Área/ materia	Fecha de examen	Tipo de prueba	Materia de estudio. Temas	Planificación de repasos. Fechas de preparación

- **El primer repaso** se realiza al terminar el estudio y el siguiente en las 24 horas siguientes al estudio, que es donde actúa con más fuerza la curva del olvido.
- 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 interesantes
- Durante la preparación de exámenes deberás **hacerte preguntas** sobre el tema. Es conveniente que te ejercites en desarrollarlas oralmente y por escrito.

*** 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.
- Conviene para ello estar lo más **relajado** posible: descanso en el estudio, paseos y cambios de actividad, ejercicios de relajación, ducha o baño antes de acostarse...
- 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 lo suficientemente tranquilos para que las ideas afloren con fluidez y coherencia.
- No nos podemos poner en manos de la suerte. El estudio no es cuestión de suerte, sino de **trabajo y constancia**.
- La **noche 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 dé 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 estudiantes es conocer cómo van a ser los exámenes. Para ello conviene preguntar a los profesores, días antes del examen cuestiones como las siguientes:

- El tiempo de que se va a disponer.
- El número de preguntas.
- El tipo de respuesta que se espera.
- La puntuación de cada pregunta.
- El material que se puede llevar al examen: diccionario, calculadora...
- Los temas sobre los que se realiza el examen.

DURANTE EL EXAMEN

* Organizar el tiempo del examen:

Es fundamental que el examen no te veas escaso de tiempo, por ello, antes de comenzar a escribir:

- **Trata de relajarte.** Inspira profundamente 6-7 veces si fuera necesario.
- Atiende bien a las **normas y aclaraciones** que haga el profesor.
- Fíjate muy bien el **tipo de trabajo** a realizar. La estrategia debe ser diferente para cada **tipo de examen**.

• 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, compara, resuelve, comenta, calcula...* Si no entiendes algo pregunta a tu profesor.
- Cuando hayas comprendido lo que se te pide, **haz un esquema** mental, un sencillo borrador o un guión, de los puntos principales a desarrollar. Se gana tiempo y no se olvidan cosas.
- Piensa cómo 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 importante**.
- Evita los extremos al expresarte: **no repitas varias veces la misma idea, no te "enrolles" innecesariamente** andándote por las ramas, ni des respuestas muy cortas.
- 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...

* Pruebas objetivas:

Ya sean pruebas de 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 dificultosas. En la tercera vuelta contesta a las 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 (*todo, 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 puntos y resta de los aciertos anteriores.

* Durante el examen:

- **Céntrate en tu trabajo** y olvídate de lo que hagan los demás.
- Cuando tus compañeros empiecen a entregar los ejercicios, no te pongas nervioso: **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 tu **nombre y apellidos en cada hoja y numerarlas**.

DESPUÉS DEL EXAMEN

- Si te provoca **ansiedad comentar las respuestas** con los compañeros o buscarlas en apuntes y libros, **evita estas situaciones**.
- Trata de **distraerte y olvidarte del examen**. Cambia de actividad y procura relajarte.

* Cuando recibas el examen corregido:

- **No te fijas sólo en la nota.**
- Observa con detenimiento los errores. **Aprende de tus fallos.**
- Analiza sus causas y planifica las actividades necesarias para corregirlos.
- **Pregunta al profesor** todo lo que no entiendas.
- Ante un resultado insuficiente, **no busques la culpabilidad donde no la haya.** No consideres el suspenso un fracaso personal, ni descargues la frustración sobre el profesor, los padres o hermanos. 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**.

DOCUMENTO PARA EL ALUMNO

PREPARANDO LOS EXÁMENES: PLANIFICACIÓN DE REPASOS

Área/ materia	Fecha de examen	Tipo de prueba	Materia de estudio. Temas	Planificación de repasos. Fechas de preparación

PLAN PERSONAL DE MEJORA

Has visto cómo puedes mejorar tu preparación y tu forma de actuar ante los controles y exámenes. Como también conoces cuáles son tus defectos, haz un plan personal de mejora. Es sólo para ti, pero el hecho de escribirlo es porque así es más fácil cumplirlo.

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

2. Para corregirla me propongo:

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

4. Para corregirlas me propongo:

a.

b.

c.