

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 difíciles. 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.