

En fechas de exámenes debes dar al menos 2 repasos a la asignatura.

El penúltimo repaso llevará algunos días, dependiendo de la dificultad de la materia, mientras que el último repaso se debe realizar en los dos días anteriores al examen.

¿Cómo se planifican estos dos últimos repasos?

- *Lo primero que se deberá hacer cada día es revisar rápidamente lo que vio el día anterior, con vistas a ir consolidando los conocimientos. Si un día puedes avanzar más de lo establecido mejor (más desahogado estarás al final), lo que no se puede es incumplir el objetivo diario.*
- *Estos plazos solo se podrán cumplir si durante el curso se ha llevado la asignatura al día; si no ha sido así resultará materialmente imposible.*
- *En tu planificación a comienzos de curso debes estimar de cuantos días dispondrás antes de cada examen y en función de ellos llevar las asignaturas convenientemente preparadas.*

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.*

En los días previos al examen debes hacer un esfuerzo por combatir la ansiedad. Un buen método es despreocuparse por el posible resultado de la prueba y en cambio sí preocuparse por hacer todo lo posible.

Debes tratar de pensar en positivo: he trabajado, me he esforzado, he preparado el examen con rigor, probablemente apruebe y en caso de que no sea así, siempre tendré otra oportunidad.

Si detectas que te *"ha pillado el toro"* es preferible que el tiempo disponible (respetando los descansos) lo distribuyas de forma que puedas revisar toda la materia que te queda, aunque sea superficialmente, antes que estudiar muy bien una parte y no ver nada del resto.

De esta forma siempre tendrás la posibilidad de contestar algo de cualquier pregunta, evitando tener que dejar alguna pregunta totalmente en blanco, lo que para muchos profesores supone directamente un suspenso.

El día anterior al examen hay que preparar todo el material que se va a necesitar: un par de bolígrafos (uno de ellos de repuesto), lápices, goma, sacapuntas, calculadora, juego de reglas y compás, etc. Hay que evitar sorpresas de última hora (la calculadora no funciona, el bolígrafo se ha terminado en mitad de la prueba, etc.) que aumenten el nerviosismo.

En la noche previa al examen es fundamental descansar. No se debe "robar" ni una sola hora al sueño ya que el cansancio puede ser un enemigo terrible durante el examen.

Aunque puedas pensar que con un par de horas más aumentan sus probabilidades de aprobado, el efecto es justamente el contrario: una hora menos de sueño conlleva ir menos fresco, con la cabeza cargada, lo que dificultará nuestro rendimiento.

Es conveniente la noche previa y la misma mañana del examen realizar ejercicios de relajación.

El día del examen no se debe repasar nada, como mucho mirar por encima las fichas resúmenes con los esquemas de las distintas lecciones.

Ese día se debe llevar un ritmo relajado: levantarse temprano, tomar tranquilamente un buen desayuno, ir con tiempo al examen, sin prisas, etc.

DURANTE EL EXAMEN

Cuando comienza la prueba lo primero que se debe hacer es **leer atentamente todas las preguntas y prestar atención a las instrucciones del profesor**. En caso de dudas hay que preguntarlas inmediatamente al profesor. Hay que tener todo claro antes de comenzar a contestar.

Es preferible **empezar a responder por aquellas preguntas que se dominan**; al dejarlas resueltas contribuirá a aumentar nuestra confianza. Se continuará por aquellas otras que se dominan algo menos y se dejarán para el final las que resulten más complicadas.

En las respuestas conviene **ser precisos**, destacando las ideas principales y dando los detalles necesarios: hay que demostrar que se domina la materia. No se debe divagar, decir obviedades, dar información de escaso interés...

Hay que **evitar dejar alguna pregunta en blanco** (para muchos profesores es motivo suficiente para suspender). Siempre se podrá contestar algo a partir de datos generales del tema o se podrá relacionar con otros epígrafes que se conocen. Si aun así no se sabe qué decir no habrá más remedio que dejarla sin contestar.

Lo que no se debe hacer es inventar una respuesta "a ver si cuela" (no es serio).

Al examen hay que **llevar un reloj para controlar el tiempo**.

Hay que **distribuir el tiempo entre el número de preguntas** para ver cuanto se puede dedicar a cada una. Si en alguna de ellas uno se atasca es mejor desistir y pasar a la siguiente; si al final sobra tiempo se podrá volver sobre ella. Si al final falta tiempo para desarrollar correctamente alguna pregunta, conviene al menos señalar los puntos principales.

Los últimos 5-10 minutos hay que reservarlos para repasar el examen antes de entregarlo (completar algo, corregir algún dato erróneo o alguna falta de ortografía, etc.).

Presentación

*En los exámenes, además del fondo, es fundamental una **buena presentación**: proyecta una imagen de organización y seriedad, mientras que una mala presentación transmite sensación de caos e improvisación.*

- **No se pueden cometer faltas de ortografía**. Si se duda de cómo se escribe una palabra es preferible utilizar algún sinónimo.
- **Una letra clara, fácil de leer, predispone favorablemente al profesor**. La mala caligrafía produce el efecto contrario; el profesor, con montones de exámenes por corregir, no va a perder el tiempo tratando de descifrar una letra ilegible.
- **Establecer márgenes verticales y horizontales amplios**. Utilizar el punto y aparte, evitando párrafos excesivamente largos.
- **Los párrafos cortos facilitan la lectura y permiten destacar mejor las ideas**.
- **Evitar tachones**: es conveniente antes de comenzar a escribir pararse a pensar cómo se va a enfocar la pregunta, como se va a estructurar la respuesta.

DESPUÉS DEL EXAMEN

No sé si estudias latín. Pero ahí va una frase que te ayudará a entender mejor lo que te quiero explicar: “*Errando discitur*”, es decir “*Aprendemos a base de errores*”. Una vez que finalice el examen, no has recibido permiso para olvidar lo que estudiaste (¿dónde está escrito eso?). La reflexión sobre los propios fallos sirve para marcarnos nuevas metas: si somos autocríticos, si no nos limitamos a echarle la culpa a los profesores, a la dificultad de la asignatura, a nuestros hermanos o compañeros que nos distraen, etc., podemos transformar los errores en éxitos.

Pautas a seguir 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.

Si no estás contento con tus notas, realiza un *Plan Personal de Mejora*, como el que propongo a continuación:

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:*