

COMO TENER ÉXITO EN LOS EXÁMENES

1.- Llevar al día todas y cada una de las asignaturas.

Los «empolles» de los últimos días producen los «cólicos y empanadas mentales». Muchos de los bloqueos emotivos y olvidos momentáneos suelen ser frecuentes en quienes han dejado todo para el último día.

2.- Programar adecuadamente los repasos.

- De este modo comprobarás que lo estudiado ha quedado bien comprendido y fijado en la memoria.
- No olvidarás lo aprendido y ahorrarás tiempo en la preparación del examen.
- Una hora de repaso es tanto como cuatro de estudio antes del examen.
- Todos los días de preparación, debes convertirte en examinador de ti mismo. Imagínate que eres el profesor. Formula las preguntas que tú harías a los alumnos en un examen sobre este tema:
- Contesta por escrito las preguntas que has formulado.
- Lee despacio lo que has escrito y comprueba:
 - Si has expuesto todas las ideas principales.
 - Si es correcta la expresión.
 - Si tienes frases incompletas, repeticiones, tachaduras, saltos adelante y atrás...
 - Si has observado un orden lógico en la exposición de las ideas

3.- Saber exactamente el día, la hora y el tipo de examen. Estos datos te permitirán:

- Organizar tu programación de repasos.
- Conocer la extensión de las preguntas.
- Criterios de corrección, normas y alcance de la calificación

4. - Estar en plena forma física. Rendirás más en el examen

- Conviene dormir lo suficiente, especialmente la noche anterior al examen.
- Intenta estar lo más relajado posible:
 - Descansos en el estudio,
 - Paseos y cambios de actividad,
 - Ejercicios de relajación.
 - Baños relajantes antes de acostarse, etc..

... contribuirán a relajar los músculos y reducir la tensión nerviosa acumulada. Por la mañana, te levantarás descansado, tranquilo y seguro de ti mismo

5.- Tener preparado todo lo necesario para el examen:

- programas, si debes utilizarlos.
- bolígrafos, (lleva, al menos, dos) lápices, gomas
- diccionarios, folios en blanco.
- reglas, compás, etc...

6.- No caer en la angustia ni en el sentimiento de incapacidad o fracaso.

- Todos tenemos la capacidad suficiente para afrontar un examen. Lo importante es:
 - Haber estudiado.
 - Confiar en nosotros mismos.
 - Estar lo suficientemente tranquilos para que las ideas afloren con fluidez y coherencia.
- No te pongas en manos de la buena o mala suerte. El estudio no es problema de suerte, sino de trabajo y constancia.

7.- No dejarse llevar por la precipitación al comenzar el ejercicio.

- Atiende las normas y aclaraciones que haga el Profesor.
- No seas curioso: las instrucciones que suele dar el Profesor en esos momentos son muy importantes para que sepas lo que debes hacer.
- Pon tu nombre inmediatamente; si lo dejas para el final, es fácil que con las prisas, se te olvide.

- Fíjate en el tipo de examen que te han puesto. Tu estrategia debe ser diferente para cada tipo de examen.

8.- Planificar bien el desarrollo del ejercicio.

A. Exámenes escritos de desarrollo: aquellos en los que el alumno debe responder a una o más preguntas con el tiempo suficiente para redactar las contestaciones, organizando los datos y exponiendo sus ideas con el conocimiento y profundidad posibles.

- Infórmate si puedes variar el orden de las preguntas, siempre que lo permita la estructura lógica del examen.
- Si lo puedes hacer:
 - Comienza por las preguntas que consideres más fáciles, en el caso de que todas tengan la misma puntuación.
 - Si tienen puntuación diferente, valora la puntuación de cada una de ellas y el conocimiento que tienes de cada pregunta.
- En cualquier caso, no «hagas jeroglíficos» con las respuestas. Comienza y termina una respuesta en el mismo espacio. Si no recuerdas alguna idea en ese momento, deja un espacio en blanco antes de responder la siguiente.
- Fíjate en las PALABRAS CLAVE para saber qué tipo de tarea debes realizar definir, comparar, esquematizar, etc.
- Cuando hayas comprendido lo que se te pide, haz un esquema mental o en borrador de los puntos principales a desarrollar. Este trabajo te permitirá ir al grano y no perderte en divagaciones; ganarás tiempo para responder todas las preguntas.
- Distribuye el tiempo de modo que puedas contestar todas las preguntas.
- Comienza a escribir con rapidez pero sin precipitación:
 - Respetar los márgenes,
 - Escribir con letra clara,
 - Cuidar la ortografía, las expresiones,
 - Evitar en todo momento los borrones y tachaduras.

- No te enrolles pensando que la nota está en función de la cantidad de palabras escritas. Piensa más y escribe menos.
- Sé conciso y al mismo tiempo preciso, dejando de lado todo lo que no viene al caso, aunque lo «sepas muy bien».
- Céntrate en tu trabajo y olvídate de lo que hagan los demás.
- Cuando tus compañeros comiencen a entregar los ejercicios, no te pongas nervioso:
 - Tú sigue el plan que te has marcado
 - Cuando consideres que has terminado, REPASA detenidamente lo que has escrito: si has puesto tu nombre y apellidos, si has numerado las respuestas, la ortografía, palabras, datos o conceptos omitidos, frases incompletas o sin sentido, errores en citas, datos, fechas.
- Nunca tengas prisa en entregar el ejercicio; emplea todo el tiempo de que dispongas para repasar las veces que puedas el ejercicio.
- Cuando salgas del examen: Olvídate de él, y premia tu esfuerzo con la actividad que más te guste:
 - Ir al cine con tus amigos,
 - Practicar tu deporte favorito,
 - Relajarte en casa con tu música preferida.

B.- Pruebas objetivas (tipo test):

B1.- Prueba de alternativas constantes: A las preguntas formuladas, debes responder VERDADERO o FALSO.

Lee muy atentamente las proposiciones que se hacen.

Fíjate, de modo especial, en las palabras claves:

- Son palabras clave que suelen indicar que la proposición es falsa: por ejemplo: todos, ninguno, nadie, siempre, nunca, absolutamente, jamás, etc.
- Son palabras clave que suelen indicar que la proposición es verdadera: Algunos, a veces, generalmente, frecuentemente, etc.

Si tienes dudas en alguna pregunta, puedes arriesgarte ya que tienes el 50 % de posibilidades de acertar.

B2 .- Prueba de elección múltiple: El alumno debe elegir una entre las diversas opciones que se plantean, como respuestas a la pregunta formulada.

Todas las preguntas tienen una sola respuesta correcta.

No te entretengas demasiado en ninguna pregunta. Debes contestar el mayor número posible de respuestas.

Si alguna pregunta te resulta difícil, la puedes saltar pero haz una señal para volver a ella, si tienes tiempo.

Lee todas las respuestas antes de decidirte por una.

Elimina sucesivamente las respuestas que veas con mayor claridad que no pueden ser correctas.

Ante la duda inclínate por la más razonable.

Presta mucha atención a la valoración de los errores y a las preguntas dejada en blanco.

Aprender de los exámenes

Cuando te devuelvan el examen corregido,

1. No te fijas solamente en la nota.
2. Observa cuáles han sido los errores que has cometido.
3. Analiza las causas de esos errores.
4. Planifica las actividades necesarias para corregir esos errores.
5. Solamente así, el examen se convertirá en un verdadero instrumento de aprendizaje.