

Anexo 24. Preparación de Exámenes

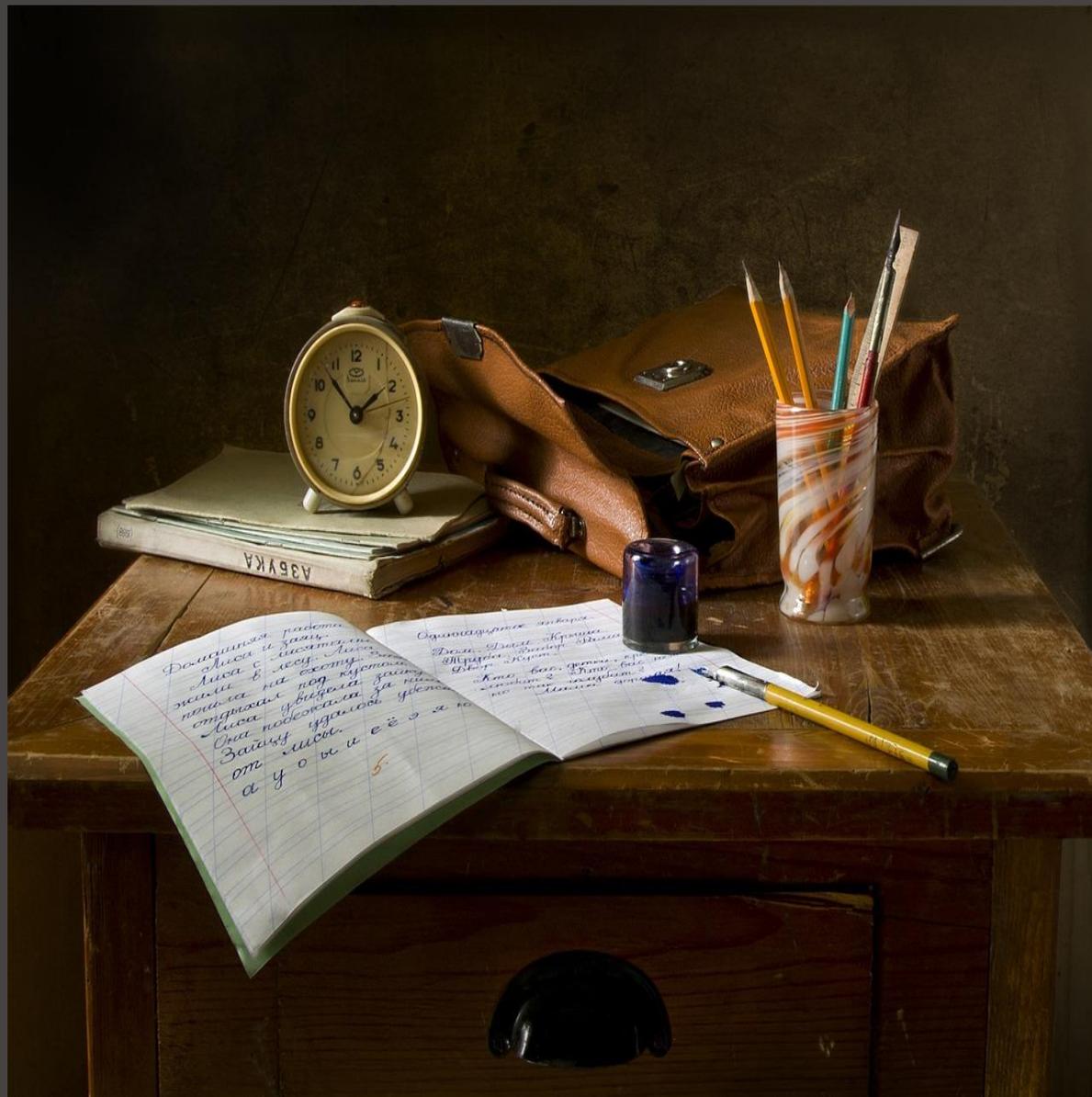
En Formación Profesional es imprescindible estudiar con tiempo suficiente y planificar el estudio. Antes del examen, aliméntate y duerme adecuadamente. Gestiona la ansiedad y concéntrate para lograr un mejor rendimiento. Lee todas las preguntas antes de empezar a responder y recuerda cuidar la ortografía y la presentación.

Este documento ha sido elaborado por el CIFP Escuela de la Vid y el EOEP Específico de DEA, TEL y TDAH de la Comunidad de Madrid, bajo licencia

CC BY-NC-SA

(Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional).





Organiza tu tiempo

1 Invierte tiempo para estudiar 

Planifica la cantidad de tiempo que debes dedicar a dedicar a cada módulo.

2 Evita distracciones 

Aíslate en un lugar tranquilo y asegúrate de no tener interrupciones ni distracciones mientras estudias.

3 Revisa constantemente 

Superar un Ciclo Formativo require no esperar al último momento para estudiar. Repasa a menudo lo que has aprendido.



El secreto del éxito en FP

Actitud positiva

Tener una actitud positiva es crucial para el éxito.
Siempre cree en ti mismo y en tus habilidades.

Determinación

Nunca te rindas, siempre persiste en tus objetivos y sueños. Para ello hay que evaluar lo que uno hace e introducir los cambios oportunos.

Disciplina / Planificación

La disciplina te permite moldear tus acciones y la toma de decisiones para alcanzar lo que te propones.

Dedica tiempo

El tiempo es un factor crucial para lograr el éxito.
Dedica tiempo y esfuerzo en tus metas.



Controla la ansiedad

1 Relajación muscular

Concéntrate en tensar y relajar cada grupo muscular de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.

2 Técnicas de respiración

Inhala de forma profunda y exhala lentamente, repitiendo este proceso varias veces hasta que sientas mayor tranquilidad.

3 Visualización positiva

Imagina que estás en un lugar que te genera paz y estabilidad, y visualiza el éxito en el examen del Módulo.



Prepárate para el examen

Preguntas

Lee todas las preguntas antes de empezar a responder y decide el orden en que lo harás.
Calcula el tiempo que debes dedicar a cada una.

Esquema mental

Haz un esquema mental del contenido para ordenar las ideas y asegurarte de que no se te olvida nada importante.

Desarrollo de ideas

Responde con concreción y brevedad. Empieza por los conceptos o ideas clave y justifícalos o establece relaciones con otras ideas si es preciso.

Consultas

Si tienes alguna duda o pregunta sobre el examen, consulta al profesor/a responsable del Módulo.

Antes del examen: la importancia del sueño y la alimentación



Alimentación adecuada

La alimentación debe ser equilibrada y llena de nutrientes para mantener el cuerpo sano.

Duerme lo suficiente

El descanso es muy importante. Asegúrate de dormir al menos 8 horas la noche previa al examen.

Comidas saludables

Comer bien te ayudará a estar activo y alerta durante el examen de cada Módulo.



Antes del examen: lectura activa y repasos

Bibliografía relevante

Identifica los libros o artículos importantes que correspondan a los temas del Módulo concreto que tengas que estudiar

Lectura activa

Lee activamente, subraya las ideas principales y haz esquemas y resúmenes para recopilar la información relevante.

Repasos constantes

Repasa tus apuntes constantemente, esto te permitirá refrescar tu memoria antes del examen.

Antes del examen: Técnicas complementarias para el éxito



Ejercicio

Hacer ejercicio te ayuda a liberar hormonas que mejoran tu estado de ánimo y te permiten concentrarte mejor en la tarea.



Leer en voz alta

Leer en voz alta te permite procesar la información de manera diferente y te ayuda a retenerla mejor.



Lee y comprende las preguntas

Pasos para entender las preguntas

1. Lee la pregunta varias veces.
2. Fíjate en las palabras clave.
3. Entiende la pregunta y respóndela claramente.
4. Repasa la pregunta antes de entregar el examen.

Significado de las palabras clave

- Define: Describe el significado de una palabra.
- Analiza: Divide el tema en partes y estudia su relación entre ellas.
- Compara: Identifica las similitudes y diferencias entre dos o más elementos.
- Evalúa: Realiza una crítica u opinion valorativa sobre el tema.

Ejemplos

- Define la pasteurización.
- Analiza la estructura de la célula.
- Compara los equipos para tratamientos de conservación.
- Evalúa el impacto ambiental del cambio climático.



Logra el éxito en el examen

Enfócate

Concéntrate en la tarea y evita distracciones.

Organiza tu tiempo

Planifica el estudio y calcula el tiempo que debes dedicar a cada pregunta.

Detalla tu respuesta

Empieza por los conceptos clave y desarrolla tus ideas. Justifica tu respuesta si es preciso.



Consejos durante la realización de un examen (1)

- Lee todas las preguntas antes de empezar a responder, y decide el orden en que lo harás.
- Empieza por las preguntas más sencillas y las que te sabes mejor.
- Si tienes alguna duda sobre el examen pregunta al profesor/a responsable.
- Piensa antes de escribir, y si el examen es oral, piensa antes de empezar a hablar. Haz un esquema mental del contenido para ordenar las ideas y asegurarte que no se te olvida nada importante.



Consejos durante la realización de un examen (2)

- Responde con concreción y brevedad. Empieza por los conceptos o ideas clave y desarróllalas. Justifica tu respuesta o establece relaciones con otras ideas si es preciso.
- Cuida la ortografía y la presentación.
- Una vez hayas acabado, haz un repaso rápido para asegurarte de que lo has hecho correctamente.
- No te agobies porque tus compañeros/as acaben antes que tú. Céntrate en tus necesidades y haz el examen a tu ritmo.
- Si te bloqueas con alguna pregunta, pasa a otra y retómala cuando lo recuerdes o bien al final del examen.