



**Tener éxito en los exámenes es algo que puedo conseguir**

**Cómo preparar de forma adecuada los exámenes**



Para mejorar tu rendimiento en los exámenes es importante que tengas en cuenta que hay una serie de actuaciones que puedes llevar a cabo antes, durante y después (reflexión, desarrollo y autoevaluación) de la realización de un examen y que contribuirán a que tus resultados mejoren.

Los pasos que se describen a continuación son un ejemplo que puede servirte de guía para la preparación de tu propio documento.



Reflexión

Desarrollo

Autoevaluación



Autoevaluación



Una vez que el profesor me haya dado la nota del examen y me haya entregado las correcciones del mismo, tengo que:

- **Revisar las correcciones del profesor:** analizar los errores y solicitar al profesor que me aclare aquellas correcciones sobre las que me surjan dudas.
- **Valorar los resultados:** valorar si la nota que he obtenido se ajusta a mis expectativas previas. Si no es así, intentar analizar las posibles causas.
- Si los resultados obtenidos son satisfactorios, es importante que me **felicite** por el trabajo bien realizado.
- **Reflexionar** sobre aquellas **estrategias** que debo mantener o sobre aquellas que tengo que mejorar, con el fin de optimizar los resultados: planificación, técnicas de estudio utilizadas, tiempo dedicado al estudio...



Durante la realización del examen, tengo que:

- Poner el **nombre** y aquellos **datos** que me pidan.
- **Revisar** cuántas hojas hay en el examen, mirarlas por las dos caras y contar el número total de preguntas a las que hay que responder.
- **Leer bien los enunciados.**
- **Leer los enunciados una segunda vez.** En esta segunda lectura puedo subrayar palabras clave o preguntar las dudas que surjan al profesor.
- **Marcar un orden de respuestas:** empezar por contestar aquellas que mejor sepa, dejando para el final las que me resulten más difíciles.
- **Gestionar bien el tiempo:**
  - Necesito saber el tiempo con el que cuento.
  - Distribuir el tiempo entre todas las preguntas para evitar dedicar demasiado solo a algunas.
  - Debo asegurarme de que me sobrarán unos minutos al final para revisar el examen antes de entregarlo.
  - Si al responder a una pregunta, a pesar de haberla señalado como fácil, noto que me bloqueo, tendré que cambiar el orden de respuesta y dejarla para el final, evitando dedicar tiempo improductivo a una pregunta.
- **Organizar cada una de las respuestas.** Si me permiten usar hojas en blanco en las preguntas de desarrollo, puedo escribir un esquema/lluvia de ideas sobre las cosas que sé al respecto para que no se me olvide ninguna y dar un orden adecuado a la información.  
En la resolución de problemas, si he utilizado un guion para la resolución de los mismos, debo intentar seguir los pasos que he trabajado de forma previa.
- **Revisar el examen antes de entregarlo:** comprobar que he rellenado mis datos personales, que he contestado a lo que se pide en cada pregunta y revisar las faltas de ortografía.



- Una **vez fijada la fecha de un examen** y antes de empezar a estudiar tengo que:
  - Anotar la fecha del examen en la agenda/planificador/calendario...
  - Conocer:
    - La materia que va a entrar en el examen.
    - El tipo de preguntas que nos puede hacer el profesor.
    - Los criterios de corrección.
    - Si voy a disponer de tiempo extra.
    - Los materiales que voy a poder utilizar en el examen (calculadora, guía de pensamiento, diccionario, ordenador...).
- Planificar, de forma realista, el tiempo de estudio y de repaso y anotarlo en un planificador.



Durante el tiempo de estudio, previo al examen, es importante que me asegure de:

- Que he realizado una planificación adecuada del tiempo de estudio necesario para preparar el examen.
- Que he recopilado toda la información (apuntes, notas del profesor, libro...) necesaria.
- Que cumplo con el tiempo de estudio planificado.
- Que el rendimiento que estoy teniendo es el esperado.
- Que, en caso de que la respuesta, a alguna de las dos cuestiones anteriores, sea negativa, introduzco las modificaciones necesarias para poder preparar toda la materia que entra en el examen.



El día del examen:

- Antes de salir de casa, debo asegurarme de que tengo todo lo necesario para poder realizarlo: bolígrafos, calculadora, reglas...
- Debo estar atento a la aparición de pensamientos negativos del tipo: "seguro que el profesor me pregunta lo que peor me sé", "me va a salir fatal"...
- Si aparece algún pensamiento de este tipo, intentaré detenerlo pensando en algo que me resulte muy agradable o reforzándome positivamente porque he hecho las cosas muy bien durante el tiempo de planificación.
- Si justo antes del examen noto que me estoy poniendo muy nervioso, haré algún ejercicio de respiración para relajarme.

