



Servicio de Orientación y Asesoramiento Pedagógico

Algunos tips para afrontar los exámenes

Las situaciones de exámenes son momentos especiales en los que debemos dar cuenta lo que sabemos, lo que aprendimos, lo que podemos recordar, relacionar, analizar, sintetizar, resolver, lo que estudiamos

Para estas circunstancias es necesario prepararnos con anticipación y también debemos conocer cómo actuar en el momento del examen.

Preparación!!!

1- Debo conocer **qué día rindo y en qué horario**. Tengo que tener la carpeta completa, los trabajos prácticos realizados, el temario, las evaluaciones y los apuntes fotocopiados. No me debe faltar nada!!!



2- Para prepararme bien es importante que cuente con **tiempo suficiente** para leer, subrayar, resumir, graficar... el material y para fijarlo. Siempre que me disponga a estudiar esa materia debo hacer un repaso a fin de seguir fijando lo que voy aprendiendo y ajustar aquello que no me acuerdo tan bien.



3- Al ponerme a estudiar, **debo tener sobre la mesa** todo lo que necesito y retirar todo aquello que puede distraerme. **Planificar el tiempo** que le voy a dedicar con sus respectivos intervalos (recreos) es importante para que el tiempo rinda. Ejemplo: estudio 45 minutos, descanso 10. Da excelentes resultados establecer metas: ej: "hoy estudiaré hasta la unidad 5", "hoy realizaré todos los ejercicios del tema".



4- Ante las dudas que me surjan las señalo, las **consulto**, las resuelvo en las clases de apoyo, con alguien que entienda el tema más que yo pero nunca me las guardo!! Aumentar la concentración.

5- Estudiar lo suficiente, **descansar**, dormir las horas necesarias, alimentarse correctamente, realizar alguna actividad física me ayudará a mantenerme tranquilo y me ayudará a descargar la presión que me puede ocasionar estas situaciones.



6- Pueden aparecer **pensamientos falsos** que anticipan un futuro poco esperanzador: "No tendré tiempo suficiente", "Seguro que me va mal". Ante la aparición de estas ideas tengo que eliminarlas y revertirlas!! Tendré tiempo suficiente!!; Seguro que aprobaré!! Esto te ayudará a mantener actitudes positivas.



Sin estudiar, no puedo aprobar. Aprender es una acción que sólo logra la persona que estudia, lee, comprende, practica.

Durante el examen

1- No entraré en contacto con compañeros que puedan alterarme.

2- Realizaré algunas técnicas de relajación. Practicaré respiración abdominal; esta me ayudará a relajarme y a mantener la calma. Tengo que recordar que ponerme nervioso puede hacerme olvidar lo que estudié.

3- Cuando reciba el examen leeré las consignas y organizaré el tiempo para responder de la mejor manera posible.

4- Si tengo dudas y puedo preguntar al profesor, no dejaré de hacerlo.

5- Me tomaré el tiempo para pensar antes de responder. Trabajaré a mi ritmo. Pensaré antes de escribir. Redactaré con precisión y comenzaré por los conceptos claves.

6- Pondré atención en el cuidado de la presentación, el orden y la ortografía.

7- No hablaré ni le preguntaré a mis compañeros durante el examen; puede ser muy perjudicial.

8- Antes de entregar revisaré la evaluación.

9- Luego de concluir el examen, me merezco un premio!!

