

## Consejos para los últimos días previos a los exámenes

La preparación de los exámenes comienza el primer día de clase y requiere mucha dedicación y un buen ritmo durante todo el curso. Si acaso, no has podido llevar ese ritmo y “te ha pillado el toro”, conviene que intensifiques el estudio en las últimas semanas antes del examen y seguir un buen método de trabajo. Un buen comienzo es despreocuparte por el posible resultado del examen y mejor ocuparse de hacer todo lo posible por lograrlo. ¿Cómo? Te damos algunos consejos para invertir bien el tiempo de estudio que te queda en la preparación de los exámenes.

<i>SI conviene que...</i>	<i>NO conviene que...</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prepara una <b>estrategia y calendario de</b> estudio, de acuerdo al tiempo (semanas o días) que te queda hasta el examen (decide horario, temas, descansos, repasos, etc y cúmplelo). Mantén una actitud positiva ante la tarea y unas expectativas adecuadas, clave para aprobar y aprender.</li> <li>2. Céntrate en los <b>temas más importantes</b> y que hayan concentrado el mayor número de preguntas en los exámenes anteriores.</li> <li>3. Familiarízate con la modalidad y preguntas de los <b>exámenes anteriores</b> (tipo test, desarrollo, casos, etc) y práctica sus respuestas controlando el tiempo, estructuración de ideas, desarrollo de contenido, presentación.</li> <li>4. Sigue la Guía de estudio de la asignatura y las <b>orientaciones didácticas</b> del profesor (tipo de examen, criterios de evaluación, etc).</li> <li>5. Haz un <b>grupo de estudio</b> con los compañeros más afines para repartir el trabajo restante (esquemas, resúmenes, etc) y avanzar más rápido. Recuerda que lo ideal es que esta tarea se haga individualmente pero con poco tiempo, podéis apoyaros en compañeros con un estilo de aprendizaje y de estudio similar al vuestro.</li> <li>6. Prepara los temas, siguiendo una <b>estrategia eficaz</b>. Te recomendamos que leas los temas despacio haciéndote preguntas, subraya lo importante, sintetiza el contenido según tu estilo de aprendizaje (ejm: mapas mentales, esquemas, resúmenes, fichas, etc), y planifica las sesiones de estudio/memorización de cada tema. Esta fase es vital y supone el 80% del aprendizaje. Si lo haces bien, tendrás el mapa mental de las principales ideas de cada tema a partir de las cuales, irán aflorando el resto de ideas por asociación.</li> <li>7. <b>Estudia</b> en un sitio tranquilo y sin distractores (ruidos, tv, música), solo una asignatura a la vez (en el</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estudies sin una programación de temas y tiempo de dedicación. Contribuirá al caos y dificultará lograr tu objetivo.</li> <li>2. Memorices temas sin haberlos trabajado previamente pues duplicas el tiempo de esfuerzo y se acelera el olvido.</li> <li>3. Mezcles asignaturas cuando estés estudiando, pues actúan como distractores y dificulta la concentración.</li> <li>4. Estudies desmesuradamente el día anterior lo que aún no has repasado pues aumentará la ansiedad y te bloquearás mentalmente. Afianza lo que ya sabes.</li> <li>5. Vayas al examen sin un par de repasos. La curva del olvido indica que una semana después del estudio, has olvidado el 80%. Por tanto, conviene el primer repaso al menos dos días después del estudio y sucesivos repasos a la semana y a los 15 días.</li> <li>6. Quedarse sin dormir la noche anterior. Será contraproducente, tu mente se bloqueará y el trabajo previo no servirá de nada.</li> <li>7. No Ir al examen sin desayunar pues te bajará la tensión y dificultará tu concentración. Un buen desayuno sin prisas te pondrá de buen humor.</li> <li>8. En los minutos antes del examen, mejor no hables del examen y del contenido con otros compañeros pues aumentará tu nerviosismo –que es contagioso-.</li> </ol>

<p>estudio, no se mezclan asignaturas) y relaja tu mente antes de memorizar. Puedes utilizar reglas nemotécnicas para datos complicados de memorizar. Avanzarás más rápido y mejor.</p> <p>8. Combate los olvidos. ¿Cómo? Organizando los <b>repasos</b> de cada tema, tras la sesión de estudio. En los repasos, puedes mezclar asignaturas afines. Se repasan solo los resúmenes y con rapidez. Recuerda que, al menos, deben ser dos repasos antes del examen. Puedes aprovechar los tiempos “muertos” para esta tarea (cuando vas en el metro, esperando en la consulta del médico, etc).</p> <p>9. <b>Cuida tu cerebro</b> para que rinda al máximo. Para ello, sigue una alimentación equilibrada, duerme las horas necesarias, y haz pequeños descansos entre sesión y sesión. Despéjate de vez en cuando, el cerebro necesita oxigenarse para seguir rindiendo.</p> <p>10. <b>Cuida tu estado de ánimo</b> para que se mantenga arriba. Para ello, mantén la calma, confía en ti mismo, se optimista y elimina los pensamientos negativos porque te paralizan y lastran tu capacidad de estudio. No dejes que te traicionen.</p> <p>11. Por último, <b>prepara el día previo al examen y el día del examen</b> para no dar al traste con todo el esfuerzo anterior (prepara el material de examen, duerme 7h la noche anterior, desayuna equilibradamente, llega con tiempo al examen, no comentes temas con compañeros –menos si están nerviosos, pues te contagiarán-, dedica 5' a concentrarte en la tarea – qué preguntan realmente en el examen-, haz ejercicios de relajación si lo ves necesario - respiración-, piensa en positivo, confía en ti, y deja que vayan fluyendo las ideas (una idea se asocia a otras en cascada).</p>	<p>9. No intentes recordar lo que has estudiado justo antes del examen. En esos momentos, la mente está en tensión y, aunque puede parecer que no recuerdas nada, lo tienes en la cabeza. Ahora toca concentrarse para que las ideas fluyan.</p> <p>10. No te dejes arrastrar por los nervios ni por pensamientos negativos, puedes controlarlos y seguir adelante.</p>
--	---

En último caso, piensa que lo peor que puede pasar es suspender. Y si fuera así, siempre tendrás otra oportunidad de presentarte e ir más preparado. Este pensamiento relativizará tu preocupación y mejorará tu actitud ante el examen. Ahora lo importante es sacar partido al tiempo (poco o mucho) que hayas dedicado al estudio.

*¡Aprovecha estos últimos días  
y confía en ti mismo!*

Centro de Orientación y Empleo (COIE)  
Nuria Manzano Soto  
Directora del COIE