

DECÁLOGO PARA PREPARAR LOS EXÁMENES ADECUADAMENTE



I) Planificarás y organizaras tu tiempo en función de la cantidad de materias a estudiar

II) Aceptarás de buen grado lo que debes estudiar. De lo contrario, tu mente rechazará" ese aprendizaje y pensará en otra cosa. No se puede hacer bien aquello que se hace a disgusto.

III) Estudiarás parte por parte. Realiza primero una lectura general exploratoria para pasar después a otra más detallada y concreta

IV) Si va mucha materia de examen, haz una suposición de lo que te puede salir, y empieza a estudiar a partir de ahí. Ten además en cuenta las preferencias del profesor, y también, la importancia de cada una de las partes estudiadas

V) No llegarás a los exámenes agotado. Intenta planificar tu vida, de tal modo, que tengas cubiertas las necesidades básicas de alimentación y descanso.

VI) No improvisarás. Planifica tus sesiones de repaso en número suficiente para que te dé tiempo de estudiarlo todo y que quede bien claro.

VII) Deberás estar tranquilo momentos antes del examen, no pienses en aquello que te provoque ansiedad o estrés. Apoya tu espalda en el respaldo, relaja tus músculos y respira profundamente.

VIII) Échale un "vistazo" general al examen y no adelantes acontecimientos. Céntrate en una pregunta y empieza a responder olvidándote de las demás, si después de intentarlo ves que no la sabes, pasa a la siguiente.

IX) Si eres muy nervioso/a procura tener durante los días de estudio diez minutos de relajación. Debes estar solo, en un lugar silencioso, siéntate cómodo/a, cierra los ojos y deja tu mente "en blanco"; no pienses en nada y olvida las tensiones o aquellas cosas que te perturban.

X) Procura sacar conclusiones positivas de los exámenes. Repásalos, pide aclaraciones y ten en cuenta los errores para no volverlos a repetir.

DECÁLOGO PARA PREPARAR LOS EXÁMENES ADECUADAMENTE



INSTRUCCIONES

Contesta con sinceridad las preguntas que se te hacen.

De ellas vas a obtener una información muy útil para saber *cómo* puedes preparar los exámenes adecuadamente aunque comprobarás que cada examen tiene una forma diferente de estudio y preparación.

Si estudias de manera constante y sin desánimo, los resultados finalmente serán satisfactorios

A continuación te vamos a preguntar sobre diez aspectos de la preparación de exámenes que corresponden, asimismo, con el decálogo que te hemos adjuntado.

No se trata de unos valores científicos, sino que son el fruto de la percepción que tienes sobre ti mismo.

Debes ponerlo en tu lugar de estudio junto al decálogo, en un lugar visible (en la pared, a ser posible). Será un aliciente para saber qué debes mejorar.

