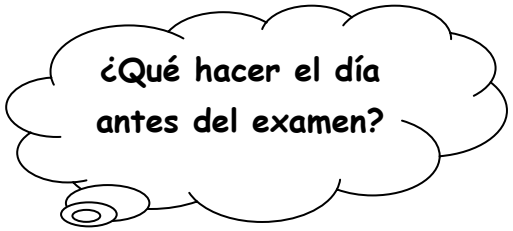
AFRONTAR LOS EXÁMENES CON ÉXITO

DURANTE EL ESTUDIO

1. **Buscar un lugar tranquilo y adecuado**
2. **Fijar un horario estable**
3. **Planificar el tiempo de estudio de manera personal y realista**
4. **Utilizar las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayado, esquemas**



1. Respetar las horas de sueño (8h) y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama.

2. Ese día no hay que estudiar nada nuevo, sólo repasar (todo debe estar ya aprendido). Si nos faltan cosas nos vamos a poner más nerviosos.

3. Hacer alguna actividad física por la tarde: ir a andar, hacer un deporte. Algo que nos canse para dormir relajados.

4. Es bueno hacer relajación antes de dormir.

5. La cena debe ser ligera. Evitar tomar alimentos con mucho azúcar y nunca chocolate. Las frutas y las verduras evitan el estrés.

6. Darse una ducha antes de ir a la cama también relaja.

Y antes del examen….

1. Acudir al cole con tiempo suficiente. Si vamos tarde nos pondremos nerviosos por el camino.
2. Evitar los pensamientos negativos: no soy capaz, se me va a olvidar, no me lo sé, tengo mala memoria….
3. No juntarnos con compañeros que estén hablando del examen y haciendo preguntas. Eso sólo produce nerviosismo.
4. Intentar pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del trabajo que se ha realizado

Durante el examen

1. Leer las instrucciones despacio y tener claro que se pide antes de responder.
2. Comienza por las preguntas más sencillas y que sabes hacer, eso te reforzará y hará que tengas mayor seguridad con las preguntas más difíciles.
3. no tengas prisa por finalizar, aunque otros compañeros terminen pronto. Trabaja a tu ritmo
4. Pregunta al profesor las dudas que tengas antes de contestar las preguntas.
5. Si te "quedas en blanco" en una pregunta, salta a otra directamente; si lo sabías la información vendrá a tu mente más tarde.
6. Lee con atención el examen antes de entregarlo prestando atención a la puntuación y la ortografía.

Al fin DESPUÉS DEL EXAMEN

1. Date un capricho por el esfuerzo realizado
2. Haz una lista de cosas que te dieron resultado para repetirlas las próximas ocasiones.
3. Reflexionar sobre las mayores dificultades que has encontrado para hacer el examen y propón algunas ideas de mejora para corregirlas.
4. Cuando te devuelvan el examen corregido, analiza bien los errores cometidos y cuáles han podido ser los motivos.