

LLEGAN LOS EXÁMENES: CONSEJOS

Por Miguel Ángel Heredia García, Presidente de la Fundación Piquer y Juan Antonio Planas Domingo, Presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

Comienza la época de exámenes, con ella los nervios, los atracones de última hora y, en algunos casos, la fe en los milagros. Creemos oportuno recordar algunos consejos útiles que deberán tener en cuenta los estudiantes, especialmente de enseñanzas medias y universidad, que se vayan a enfrentar en estos días a las pruebas.

Aunque parezca una evidencia, deberemos, en primer lugar, tener muy claro de qué nos examinamos, es decir, qué materia entra en el examen, teniendo claras las características de las pruebas (test, temas, preguntas cortas): si es de test, habrá que estudiar los detalles en profundidad; si es de preguntas cortas, habrá que conocer muy bien las palabras clave y las definiciones; si es de temas, deberás tener muy claro el esquema lógico de los mismos. Los días anteriores empléate en ejercitar la memoria.

Come frugalmente pero con los suficientes nutrientes: comida ligera pero nutritiva. Bebe, como mínimo, 2 litros de líquido diarios, desayuna normalmente con un aporte adecuado de proteínas e hidratos de carbono. Conviene que camines rápido los días de los exámenes, hazlo al menos de 15 a 20 minutos, para desentumecerte y relajarte mentalmente. Nunca duermas menos de 6 horas. Si quitas horas de sueño para el estudio cometerás muchos errores en el examen. JAMÁS uses sustancias estimulantes o abusos del café: no se puede engañar al organismo.

El día D: Evita los nervios de las horas anteriores; no intentes repasar todo: te pondrás muy nervioso y te dará la sensación de que no sabes nada: repasa, resume, esquematiza. Si dispones de tiempo justo antes de examen (una clase libre, el transporte público...) no intentes repasarlo todo, céntrate en un apartado concreto. Lleva todo el material que vaya a ser necesario para el control: reloj, bolis, lápices, pinturas, regla, goma de borrar, material de dibujo, calculadora, líquido o cinta correctora. Incluso de repuesto. Olvídate del móvil. No te sientes cerca de tus amigos/as. Mejor en las primeras filas. Así evitas distracciones y la tentación de acabar antes porque ya hayan terminado tus colegas. Ante un bloqueo mental, debes mantener la calma, relajarte, cerrar los ojos, mirar al vacío, respirar hondo varias veces.

En el examen, además de estar relajado, concéntrate y escucha siempre las indicaciones de los profesores: son vitales para organizarte el tiempo. Lee despacio y comprensivamente el ejercicio, reiterando la lectura de nuevo para comprobar que has interpretado adecuadamente lo que te preguntan. Puede que tengas que hacerlo varias veces. Fíjate en lo que te piden y contesta con precisión. Son cosas distintas: citar, explicar, comentar, enumerar, dibujar, comparar, resolver... Responde primero las preguntas más fáciles. Pon una marca en las dudosas para volver a verlas después. No dediques mucho tiempo a una pregunta que se resista, pasa a otra y ya la contestarás después.

Antes de comenzar a escribir, ponerte a solucionar un problema, realiza un esquema de lo que vas a desarrollar: establece un orden. En el Comentario de Texto, recuerda que debes LEER Y RELEER EL TEXTO; una vez comprendido, subraya las palabras clave, estructura las ideas fundamentales. Realiza un esfuerzo adicional de concentración a lo largo de todo el ejercicio: es el momento de demostrar al máximo los conocimientos que has adquirido. Contesta exactamente lo que se pide. Si tienes dudas sobre extenderte o no, contesta primero directamente lo que se pide y luego, si quieres, amplía la respuesta. Pregunta las dudas al profesorado. No dejes en blanco una pregunta; si te falta tiempo, esboza al menos un esquema o unas pinceladas de lo más importante del tema/ejercicio.

Procura que te sobre tiempo y antes de entregar revisa: La ortografía (sustituyendo las palabras dudosas), las operaciones, la redacción. ¿Quedan preguntas sin contestar? Mira el reverso del examen. ¿Diste "tipp-ex" y luego se te olvidó escribir? ¿Pusiste el nombre? Relee el examen, prestando especial atención a los fallos habituales. Esmérate en la presentación y limpieza del ejercicio.

[Visita esta web para "Aprender a estudiar"](#)

¡Suerte!