

## LLEGAN LOS EXÁMENES FINALES

Mayo está estrechamente relacionado con la llegada de una época intensa para los estudiantes. En la mayoría de los casos, es casi inevitable que los niveles de ansiedad se disparen. Si bien es cierto que lo no hecho durante el curso es difícilmente recuperable en un mes, para muchos, el curso se pone en juego con el último esfuerzo.

Para afrontar este tramo final con menor ansiedad y mayor seguridad, podemos poner en práctica algunos consejos:

- Marcar en un calendario las fechas de los exámenes que los profesores van indicando.
- Dedicarse intensamente al estudio durante la semana, para poder estar más relajado el fin de semana.
- Hacer una buena planificación a corto y medio plazo.
- Distribuir el temario de las distintas asignaturas en función del tiempo del que se disponga hasta el examen.
- Incluir en el estudio diario varias materias con diferentes actividades: lectura de un tema; subrayado y esquematizado de otro; memorización de algún tema preparado los días anteriores. De esta forma, evitaremos que algunas materias se acumulen para los vísperas.
- Hacer una planificación de los repasos evitará el olvido y es fundamental para una buena economía del tiempo de estudio.

La buena planificación, la constancia y una actitud de esfuerzo, son las claves para superar con éxito los temidos exámenes finales.

**M<sup>a</sup> Eugenia Marfull Uranga**

Licenciada en Pedagogía

Licencia en Psicología

Directora del centro Psicopedagógico Educas