

Llegan los exámenes...

Estamos en mayo, y con él se van acercando los exámenes finales. Aunque es fundamental la dedicación de tiempo a su preparación y la adecuada utilización de técnicas de estudio que rentabilicen el tiempo, también es cierto que en el momento de la realización de un examen escrito, es recomendable tener en cuenta algunas recomendaciones:

Antes de ir:

- Duerme esa noche; la memoria lo necesita para procesar la información.
- Desayuna; el cerebro necesita “combustible”.
- Un repaso previo te aportará tranquilidad.
- Una buena ducha te ayudará a relajarte.
- No llegues pronto al lugar del examen, el nerviosismo de los demás te perjudicará.

Una vez que te entreguen el examen:

- Lee todas las preguntas detenidamente.
- Haz en sucio un esquema de los aspectos que vas a exponer.
- Sigue un orden en la exposición.
- Distribuye el tiempo.
- Comienza por las cuestiones que dominas mejor: ésto te tranquilizará y te motivará.
- Asegúrate de que contestas a lo que te piden: evita añadir información innecesaria.
- Utiliza una letra clara y legible.
- Transmite tu seguridad sobre el tema: subraya conceptos claves y enumera apartados.
- Dedicar el tiempo que te sobre para releer las respuestas, corregir ortografía y acentos.

M^a Eugenia Marfull Uranga

Licenciada en Pedagogía

Licencia en Psicología

Directora del centro Psicopedagógico Educas