

## 17. PREPARACIÓN DE LOS EXÁMENES

La **preparación de los exámenes** no se limita a los días previos sino que **comienza el primer día de curso** y hay que ir realizando de manera continuada durante todo el curso.

Dejar la preparación para los últimos días es tener muchas probabilidades de fracasar.

Ya se ha comentado en lecciones anteriores que el estudiante debe fijarse un ritmo de estudio (su "**velocidad de crucero**") que comenzará a poner en práctica el primer día de curso.

Lógicamente **cuando se acerquen los exámenes** tendrá que **intensificar este ritmo**.

Si durante el curso basta con dedicar diariamente 2 / 3 horas al estudio (en algunas carreras más), en las fechas previas a los exámenes habrá que encerrarse "literalmente" en casa y dedicarse de lleno.

Si durante el curso es suficiente los fines de semana dedicar una mínima parte al estudio, ahora el sábado y el domingo serán días exclusivamente de estudio.

El haber llevado una **buena planificación** durante el curso permite **llegar a los exámenes sin agobios**, con una buena preparación, con los conocimientos asimilados.

Esto permite que, aunque en estas fechas haya que intensificar el ritmo de estudio, se pueda (y se deba) **respetar el descanso**.

El estudiante podrá mantener sus horas de sueño, algo que es esencial para estar en plena forma y rendir al máximo en los exámenes.

Una planificación acertada permitirá que **en tiempos de exámenes** el estudiante se pueda centrar en **repasar**, en afianzar los conocimientos ya aprendidos, y no en tratar a última hora, de prisa y corriendo, de estudiar aquello que no se hizo en su momento.

En fechas de exámenes el estudiante debe dar al menos **2 repasos a la asignatura**.

El penúltimo repaso llevará algunos días, dependiendo de la dificultad de la materia, mientras que el último repaso se debe realizar en los dos días anteriores al examen.

**¿Cómo se planifican estos dos últimos repasos?**

Veamos un ejemplo: **si entre un examen y el siguiente hay 7 días por medio, este será el tiempo disponible para los dos últimos repasos**.

Si al último repaso hay que dedicarle 2 días, se dispondrá de 5 días para el penúltimo repaso, por lo que el estudiante deberá cada día revisar al menos un 20 por ciento de la materia que entra en el examen.

Lo primero que se deberá hacer cada día es revisar rápidamente lo que vio el día anterior, con vistas a ir consolidando los conocimientos. Si un día puede avanzar más de lo establecido mejor (más desahogado estará al final), lo que **no se puede es incumplir el objetivo diario**.

Estos plazos sólo se podrán cumplir si durante el curso se ha llevado la asignatura al día; si no ha sido así resultará materialmente imposible.

En su planificación a comienzos de curso el estudiante debe estimar de cuantos días dispondrá antes de cada examen y en función de ellos llevar las asignaturas convenientemente preparadas.

En los días previos al examen el estudiante debe hacer un esfuerzo por **combatir la ansiedad**.

Un buen método es **despreocuparse por el posible resultado** de la prueba y en cambio **sí preocuparse por hacer todo lo posible**.

Debe tratar de **pensar en positivo**: he trabajado, me he esforzado, he preparado el examen con rigor, probablemente apruebe y en caso de que no sea así, siempre tendré otra oportunidad.

**Si el estudiante detecta que le "ha pillado el toro"** es preferible que el tiempo disponible (respetando los descansos) lo distribuya de forma que pueda **revisar toda la materia que le queda, aunque sea superficialmente**, antes que estudiar muy bien una parte y no ver nada del resto.

De esta forma siempre tendrá la posibilidad de contestar algo de cualquier pregunta, evitando tener que dejar alguna pregunta totalmente en blanco, lo que para muchos profesores supone directamente un suspenso.

**El día anterior al examen hay que preparar todo el material que se va a necesitar**: un par de bolígrafos (uno de ellos de repuesto), lápices, goma, sacapuntas, calculadora, juego de reglas y compás, etc.

Hay que evitar sorpresas de última hora (la calculadora no funciona, el bolígrafo se ha terminado en mitad de la prueba, etc.) que aumenten el nerviosismo.

**En la noche previa al examen es fundamental descansar**. No se debe "robar" ni una sola hora al sueño ya que el cansancio puede ser un enemigo terrible durante el examen.

Aunque el estudiante pueda pensar que con un par de horas más aumentan sus probabilidades de aprobado, el efecto es justamente el contrario: una hora menos

de sueño conlleva ir menos fresco, con la cabeza cargada, lo que dificultará nuestro rendimiento.

Es conveniente la noche previa y la misma mañana del examen realizar **ejercicios de relajación**.

**El día del examen no se debe repasar nada**, como mucho mirar por encima las fichas resúmenes con los esquemas de las distintas lecciones.

Ese día se debe **llevar un ritmo relajado**: levantarse temprano, tomar tranquilamente un buen desayuno, ir con tiempo al examen, sin prisas, etc.

**Si el examen es por la tarde hay que cuidar la comida**, que sea suficiente pero no excesiva; por supuesto nada de alcohol. También hay que cuidar el consumo de café: tomar lo necesario para ir despejado, pero sin abusar.