

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO

DÉCALOGO PARA AFRONTAR CON ÉXITO TUS EXÁMENES

- 1- **Intenta no caer en las comparativas:** Cada uno tenemos un ritmo y unas cualidades. Todos podemos llegar al mismo objetivo por diferentes caminos.
- 2- **Familiarízate con el entorno:** Saber cómo (Partes del examen, duración...), cuándo (horarios, lo que tarda..) y dónde será el examen reduce el estrés y genera más confianza.
- 3- **Ve preparado:** Dedicar un tiempo a pensar qué necesitas para el examen, organizar los tiempos. Genera seguridad.
- 4- **Rutina y Descanso.** Crea un hábito de estudio. Y un buen descanso antes del examen es importante. Para conseguirlo haz algo de deporte, cena algo ligero, no tomes estimulantes (café, etc) y utiliza alguna técnica de relajación para dormir.
- 5- **Planifica la realización de tu examen:** Ten tu estrategia de realización del examen; hacerse un guión para contestar, leer todo el examen, contestar primero aquello que tengo seguro, después lo que dudo y dejo para el final las que no me sé o no recuerdo.
- 6- **Exámenes tipo test:** Es importante leer los enunciados despacio y tener estrategia de resolución: Busco la respuesta correcta o descarto las incorrectas.
- 7- **Reserva un tiempo para revisar:** Reserva un tiempo (10%) para repasar el examen, asegúrate de haber contestado todo, verifica respuestas (matemáticas), corrige tu escrito (gramática, ortografía...)
- 8- **Analiza los resultados de tu examen:** Cada examen te puede preparar para el siguiente: qué me ha funcionado y qué no. Identifica tus estrategias para repetir las si han funcionado o buscar otras si no lo han hecho
- 9- **Piensa sobre lo que piensas:** Acerca de tus cualidades, del examen y de las consecuencias. Tus pensamientos negativos te juegan malas pasadas. Cámbialos por algo que te ayude "Voy a hacer lo que pueda".
- 10- **Utiliza técnicas de relajación:** Si tus nervios te pueden bloquear usa técnicas de relajación antes, durante y después para rebajar su nivel de intensidad.

RECUERDA:

Hay muchas condiciones medioambientales, incluyendo tus propias actitudes y condiciones, que influyen en cómo te desempeñas durante los exámenes.