

PREPARACIÓN DE LOS EXAMENES

Hay que evitar en la medida de lo posible los agobios de los últimos meses y semanas. Para ello, lo mejor es comenzar a preparar los exámenes desde el principio del curso. Hay que procurar estar al día en todos los temas y trabajarlos de forma organizada confeccionando esquemas, resúmenes, utilizando apuntes, aclarando dudas, fijando los conocimientos que se resisten a ser aprendidos y sobre todo repasando frecuentemente los temas, creando el hábito desde el comienzo del curso. Nuestra memoria es frágil y necesario que refresquemos y revisemos lo aprendido, entendiéndolo a diario si deseamos que a la hora del examen no nos juegue una mala pasada.

Aunque muchos estudiantes no entienden demasiado bien la importante necesidad de hacer una buena planificación de los exámenes desde el principio del curso. Sin embargo, ahora que todavía estáis a una distancia prudencial del fin del curso es cuando podeis remediar en buena medida los fallos que habéis venido arrastrando reiteradamente hasta este momento.

Tres razones fundamentales apoyan mi tesis de que los exámenes se han de preparar ya desde el comienzo del curso. Reflexiona seriamente sobre ellos:

- No dispondrás de tiempo, de tranquilidad mental, ni de seriedad, ni de la suficiente confianza en ti mismo para repasar en profundidad los temas dados a lo largo del curso, si lo dejas todo para los últimos meses o semanas.
- Los repasos frecuentes de los contenidos recién estudiados facilitan muchísimo la comprensión y el aprendizaje de los sucesivos, ya que la comprensión firme y estable del material que procede es una buena base para los nuevos conocimientos que has de incorporar y dominar. En una palabra, que cuanto mas y mejor hayas

aprendido y repasado lo anterior tanto más fácil te resultarán las nuevas materias a estudiar.

- Olvidarás con toda seguridad si no repasas con cierta frecuencia lo ya estudiado. La gráfica de una curva de olvido sobre conocimientos retenidos y como se ha de ir repasando cada ciertos periodos de tiempo para tenerlos bien fijados, te convencerá de lo importancia del repaso, tenlo en cuenta, es tu mejor aliado.

PREPARACIÓN PROXIMA

Debe iniciarse unas 5 – 6 semanas antes de finales del curso. Tomándose este tiempo, puedes hacer un horario de repaso con tranquilidad, confeccionándote una lista de los temas con la intensidad o dedicación que a tu juicio precisa cada uno. Puede servirte como esquema de repaso el ejemplo de la página siguiente. Síguelo día a día y comprobaras su utilidad.

Si deseas mantener el interés, estudia más de un tema por sí y repasa los ya estudiados, pasados dos o tres días.

Aunque el repaso y el estudio de las lecciones debe ser personal, enfrentándote con las dificultades de aprendizaje que te surjan, es muy importante que anotes las dudas y que trates de resolverlas cuanto antes con el profesor o con tus propios compañeros. No hay mejor complemento al repaso que el reunirse una o dos veces por semana con los compañeros del curso para repasar, preguntarse y aclarar las dudas del grupo. En este afán por aclararse y por aclarar a los demás las dudas que vayan surgiendo se consigue mayor atención e interés, se fijan mejor los contenidos difíciles y se reduce la ansiedad ante el examen. El contacto con los compañeros, superando las dificultades comunes, ayuda a mantener el sentido de la preparación y a encarar con más confianza y esperanza los exámenes finales. Te servirá de gran apoyo para organizar lo aprendido repasar todo el material de que dispongas sobre cada tema.

Echa mano de los apuntes de clase, de las anotaciones marginales en el libro, de las dudas que necesitaste aclarar con el profesor, de

los trabajos redactados por escrito y que tengan relación directa con los contenidos de la lección. Trabaja con todo este material de manera conjunta para posteriormente hacer el estudio, repaso de dos , tre o mas temas que esten relacionados y que previamente has estudiado separadamente.

Hazte diversas preguntas sobre los temas, haz las a tus compañeros y q ue ellos te las hagan a ti, e intenta responder por escrito, simulando exámenes parecidos a los que esperas que haga el profesor de cada asignatura. Por cierto, será bueno adquirir información sobre los exámenes que suelen poner, que forma tiene de calificar y los contenidos a que da mayor importancia.... De todo ello puedes informarte por los alumnos de cursos anteriores

LA SEMANA ANTERIOR

Hay varias formas de calmar los nervios de esta última semana:

Reduce los contenidos de cada asignatura, lección por lección, deja las ideas más importantes. Echa mano de nuevo de los esquemas, resúmenes y apuntes y repasa lo esencial. Familiarízate con la situación del examen simulando estar ya en el aula, relajado y dispuesto a contestar las preguntas

Entretente en contestar preguntas idénticas a las que suele formular tu profesor. Esto perfeccionará más tus respuestas ante el examen real.

Descansa mental y físicamente durante esta semana, es fundamental si deseas tener el cerebro al máximo de su rendimiento y estar descansado y fresco durante el examen. Estudiar muchas horas seguidas en el último momento es trabajar de manera directa en contra de tu propio rendimiento.