

CONSEJOS

Cómo preparar un examen sin llegar ahogado

La cuenta atrás desde el día del examen: qué hacer la semana antes, el día antes y la misma mañana. Y qué hacer después, cuando llega la nota.

PARA ALUMNOS DE ESO Y BACHILLERATO

Saber la materia y saber hacer un examen no son lo mismo. Se pueden perder muchos puntos habiendo estudiado: por tiempo, por nervios, por no leer bien o por empezar por donde no tocaba. Todo eso se entrena.

La semana antes

- Que el temario esté **estudiado**, no empezado. Esta semana es para repasar.
- Haz un repaso a ciegas de cada tema: papel en blanco y cuéntalo sin mirar.
- Localiza tus tres puntos débiles y dedícales el tiempo. No repases lo que ya sabes porque es más agradable.
- Si hay exámenes de otros años o ejercicios tipo, hazlos **cronometrados**.
- Pregunta lo que no entiendas ahora. El día antes ya no hay tiempo.

El día antes

- Repaso general, no materia nueva. Si algo no está aprendido a estas alturas, no lo va a estar.
- Prepara la mochila por la noche: bolígrafos, calculadora, DNI si hace falta.
- Cena normal y acuéstate a tu hora.
- **Duerme**. Dormir seis horas y media rinde más que estudiar dos horas más y dormir cuatro. Con el cerebro cansado no se recupera lo aprendido.

Estudiar hasta las dos de la mañana el día antes casi nunca suma puntos, y casi siempre resta claridad.

La mañana del examen

- Desayuna. Ir en ayunas al examen se nota a la media hora.
- Nada de repasar en el pasillo cinco minutos antes: solo sirve para ponerse nervioso.
- Llega con tiempo. Las prisas de la entrada se arrastran a la primera pregunta.

Dentro del examen

- 1 Léelo entero antes de escribir nada.** Dos minutos. Sabrás qué hay, cuánto vale cada cosa y dónde está el trabajo.
- 2 Reparte el tiempo por puntuación.** Si una pregunta vale 2 puntos sobre 10 y tienes 60 minutos, son 12 minutos. Apunta la hora límite de cada pregunta en el margen.
- 3 Empieza por la que sabes.** No por la primera. Empezar bien tranquiliza y te deja tiempo limpio para las difíciles.
- 4 Si te atascas, salta.** Deja hueco y sigue. Volver con el resto hecho es mucho más fácil.
- 5 Reserva cinco minutos al final.** Para revisar: preguntas sin contestar, unidades, signos, y que se entienda tu letra.

Después: la hoja de análisis del error

Aquí está la parte que casi nadie hace y la que más nota da a medio plazo. Cuando te devuelvan el examen, no mires solo el número: mira **por qué** has fallado cada cosa. Cada causa se arregla de una manera distinta.

POR QUÉ FALLÉ	QUÉ SIGNIFICA	QUÉ HAGO
No lo sabía	Faltó estudio o repaso de ese punto.	Vuelve a ese contenido y repásalo con recuerdo activo.
Lo sabía pero me confundí	Fallo de ejecución o de despiste.	Practica ejercicios de ese tipo y revisa al final.
No entendí la pregunta	Problema de lectura del enunciado.	Subraya lo que te piden antes de responder.
Me faltó tiempo	Mala gestión del reloj.	Reparte por puntuación y cronométrate en casa.

Un error solo sirve si sabes por qué ocurrió. Si no, lo repites en el siguiente examen.

Y si la nota es mala

Una nota mala es información, no una sentencia. Dice que algo del sistema no funcionó: el tiempo de estudio, la técnica, la planificación o el examen en sí. Rellenar la hoja de análisis convierte el disgusto en un plan.

Plantilla: análisis del examen

Asignatura: _____ Fecha: _____ Nota: _____

PREGUNTA	PUNTOS PERDIDOS	¿POR QUÉ FALLÉ?	QUÉ VOY A HACER