

# AFRONTAR LOS ÉXAMENES CON ÉXITO

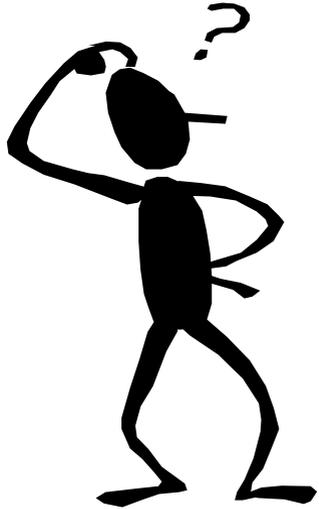
## ANTE EL EXAMEN...

VÍCTOR JOSÉ CUEVAS BARBADILLO  
<http://victorcuevas.es/educadores21>

- **CONFIANZA** basada en el trabajo diario
- **TRANQUILIDAD**, sólo es un examen
- **SERENIDAD** gracias a la relajación
- **PENSAMIENTO POSITIVO**

De nada sirven los  
atracones de última  
hora

¿ Cómo hacer el examen?



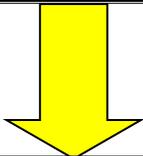
VÍCTOR JOSÉ CUEVAS BARBADILLO  
<http://victorcuevas.es/educadores21>

## La técnica

- PUNTUALIDAD. Debes estar con tiempo suficiente como para tener todo preparado: bolígrafo, calculadora...
- RELÁJATE. Una pequeña relajación, un paseo breve, unas respiraciones... piensa en POSITIVO.
- EXPLICACIONES del PROFESOR. Prestar la máxima atención. ESCUCHAR.
- LECTURA GENERAL de la prueba. Ante la duda, preguntar.
- CONTROL del TIEMPO.
- COMENZAR A RESPONDER:
  - por las preguntas más **FÁCILES**,
  - por las que **SABES** con **SEGURIDAD**.
- ACABAR con las **PREGUNTAS** más **DIFÍCILES**.
- REPASAR antes de entregar el examen. Sólo corregir algo sobre lo que tengas dudas razonables.
- ENTREGAR el examen.
- CONFIAR en uno mismo. No te martirices al acabar.

## SI LO VEMOS COMO...

- Una "forma de medir" los conocimientos en algún aspecto.
- Una "forma de comprobar" los aprendizajes.
- Un trámite administrativo.
- Un acto académico.



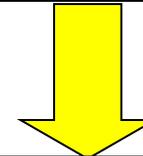
- Es **RUTINARIO, HABITUAL:**
  - TRANQUILIDAD
  - SEGURIDAD
  - CONFIANZA

basada en el **TRABAJO DIARIO**

## EL EXAMEN

## SI LO VEMOS COMO...

- Una medida de tu **valía personal**.
- Un indicador de tus **conocimientos**.
- Un indicador de tu **valía profesional**.
- Lo **más importante de tu vida**.



- Es **EXCEPCIONAL, VITAL:**
  - ANGSTIA
  - PREOCUPACIÓN
  - DUDA
  - MIEDO

necesitas una **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

VÍCTOR JOSÉ CUEVAS BARBADILLO  
<http://victorcuevas.es/educadores21>

Afrontar los exámenes

# CAMBIANDO EL CHIP

## PENSAMIENTOS IRRACIONALES

- NO SOY CAPAZ...
- NO VALGO PARA...
- NO TENGO MEMORIA...
- NO SÉ REDACTAR...
- NO SÉ HACER PROBLEMAS...
- LAS MATEMÁTICAS SE ME DAN MAL...
- NO SÉ HABLAR EN PÚBLICO...
- Varios cientos más...



## PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

- SOY CAPAZ...
- VALGO PARA...
- TENGO MEMORIA...
- PUEDO REDACTAR MEJOR...
- ALGUNOS PROBLEMAS SON DIFÍCILES PERO OTROS LOS SÉ HACER...
- LAS MATEMÁTICAS SON DIFÍCILES PERO NO IMPOSIBLES
- Etc.

# CAMBIANDO EL CHIP

## CAMBIAR LA FORMA DE PENSAR

### A) CONFRONTAR LAS IDEAS IRRACIONALES:

- ¿Siempre me ocurre?
- ¿Seguro que en toda circunstancia? ¿Has probado lo suficiente?

### B) CAMBIAR EL PENSAMIENTO:

- ¡Puedo hacerlo! ¡Voy a intentarlo!
- Motivación.

### C) CAMBIAR LA FORMA DE ACTUAR:

- Trabajar más y esforzarse más.
- Utilizar técnicas de estudio.
- Preparar los exámenes estratégicamente.

## ESTUDIAR DEPENDIENDO DEL TIPO DE EXAMEN

### PRUEBAS OBJETIVAS

- Tipo **test** con distintas opciones de respuesta.
- Sólo **RECONOCER** la respuesta.
- Respuestas para "pillar".
- **OJO** la **CORRECCIÓN** (quitan puntos, requiere un mínimo mayor de la mitad para probar...)



### PREPARACIÓN

- No estudiar de **memoria**.
- Importancia de la **COMPENSIÓN**.
- **ESTRATEGIAS:**
  - Descartar las **respuestas falsas o incongruentes**
  - Atentos a la **ambigüedad**
  - Ojo **enunciado:** positivo/negativo
  - Practicar con el mismo tipo de examen.

## ESTUDIAR DEPENDIENDO DEL TIPO DE EXAMEN

### PRUEBAS ABIERTAS

A) Preguntas A

**DESARROLLAR:**

→ Alto contenido de  
**ELABORACIÓN  
PERSONAL.**

B) Preguntas  
**MEMORÍSTICAS.**

→ Estrategias **RECUPERAR** la  
información

C) **PROBLEMAS**

(matemáticos, química, etc.):

→ Planteamiento y  
desarrollo.

### PREPARACIÓN

- Hacer **ESQUEMA** previo al desarrollo pregunta.
- **REDACTAR** como para ser leídas.
- Dar **SENSACIÓN** de **SABER MÁS.**
- Compensar con una buena **ESTRUCTURACIÓN** la falta de contenido.
- Estrategias **MEMORÍSTICAS.**
- **PLANTEAR** los problemas adecuadamente. Ojo al **OPERAR.**
- **CONTROL** del **TIEMPO.**

