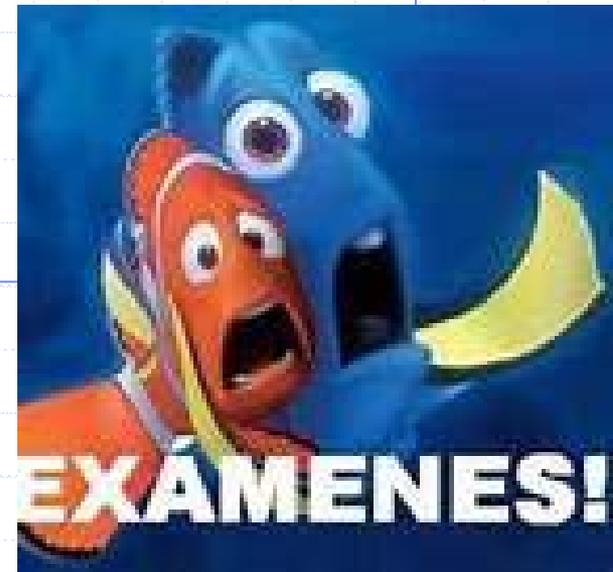




COMO PREPARAR y COMO PREPARARNOS PARA TENER **ÉXITO** EN LOS EXAMENES PRESENCIALES EN LA UNED





¡ EXÁMENES !



◆ Primera Sesión:

- ◆ Las pruebas presenciales en la UNED
- ◆ Estrategias de Estudio: Repaso y memorización
- ◆ Técnica de relajación

◆ Segunda sesión:

- ◆ Tipos de examen en la UNED y pautas para su realización
- ◆ Qué es el estrés y como mantener el nivel de estrés idóneo ante los exámenes
- ◆ Técnica de relajación

◆ Tercera sesión:

- ◆ Pautas para antes del examen
- ◆ Pautas durante el examen
- ◆ Pautas para después del examen
- ◆ Técnica de relajación



TERCERA SESIÓN

◆ Pautas para **antes** del examen



■ Pautas **durante** el examen

■ Pautas para **después** del examen



◆ Técnica de relajación



Pautas y recomendaciones para ANTES del Examen

El día anterior:

Confiar en uno mismo y en el trabajo desarrollado durante todo el curso



- El último **repaso** de unas tres o cinco horas. El día anterior al examen no debemos dedicarlo a estudiar intensamente contenidos nuevos que no hemos aprendido anteriormente porque aumenta nuestra ansiedad, genera sensación de bloqueo mental y no se consigue el objetivo de aprender lo que aún no sabemos.

UN REPASO...

Pautas y recomendaciones para ANTES del Examen



- Es conveniente siempre que se pueda, realizar algunas actividades de distensión como el ejercicio físico, salir a dar una vuelta... También se pueden realizar ejercicios de relajación (una vez por la mañana y otra por la noche antes de irnos a dormir), así evitaremos la fatiga intensa, la ansiedad, el bloqueo mental y logramos mantener nuestra estabilidad emocional evitando la fatiga física y mental



Pautas y recomendaciones para ANTES del Examen



El día anterior

- ◆ **Aceptar un cierto nivel de ansiedad**, recuerda que hay un nivel óptimo que nos ayuda a mejorar el resultado, pero si es superior nos perjudicará.
- ◆ Evita situaciones que normalmente generan tensión: enfados, discusiones, problemas, imprevistos...
- ◆ Dejar preparado todo el material que se necesite, preparar **ropa cómoda**, dejar preparado el carnet de estudiante
- ◆ Realizaremos una cena ligera con unos alimentos adecuados.
- ◆ **Relajarse y dormir bien** para poder ir descansados durmiendo las horas suficientes



NOCHE ANTES DEL EXAMEN

la pasamos pegados al libro esperando un milagro

Pautas y recomendaciones para ANTES del Examen



El Día del examen

- Levántate animado y confiado
- **Desayuna** de forma adecuada y suficiente
- Arréglate, ponte ropa **cómoda**
- Antes de salir, asegúrate de que llevas todo lo necesario. No olvides el carnet.

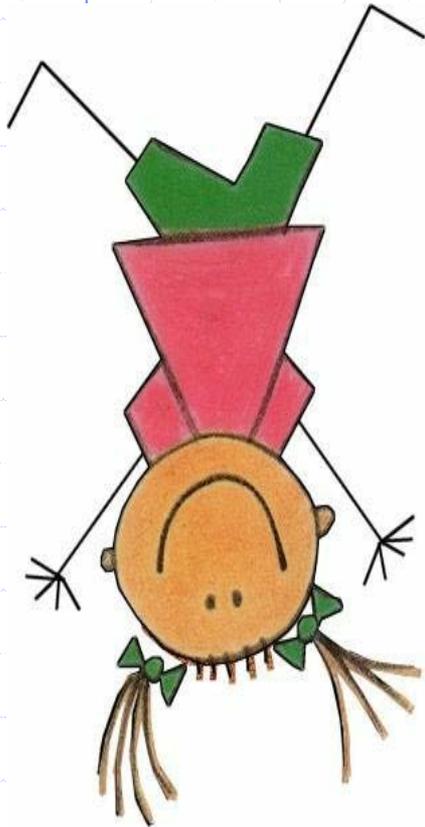


- Sal de casa con **tiempo suficiente** por si surgen imprevistos. Tampoco demasiado pronto
- Si dispones de tiempo de sobra y lo deseas, realiza un último repaso

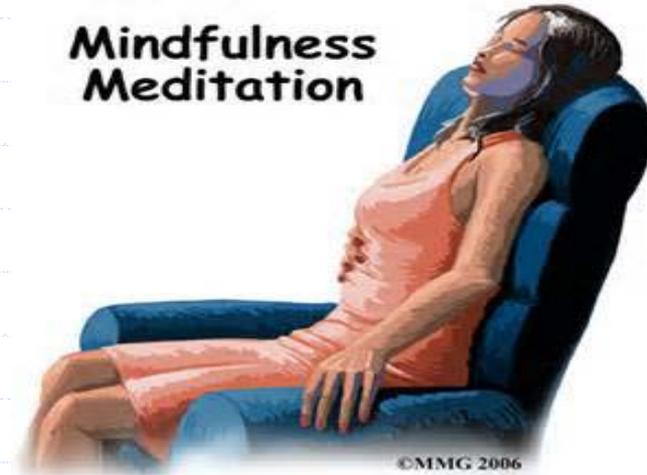
- Mantén la **confianza** en tus capacidades y en el estudio realizado.
- No debemos hablar del examen y menos de su posible contenido, ni si lo sabemos todo o no.
- Evitar en todo momento estar con personas que tengan ansiedad porque en estas situaciones se **contagia**.

Pautas y recomendaciones para **ANTES** del Examen

- Si notamos que sentimos mucha tensión, realizaremos los **ejercicios de respiración** y nos concentramos en aquella parte de nuestro cuerpo que está en tensión para disminuirla o que desaparezca



**Mindfulness
Meditation**



©MMMG 2006

- Ante pensamientos negativos muy fuertes, recordar que una **actitud positiva** hace tener más confianza en nosotros mismos. **Detener esos pensamientos** y sustituirlos por pensamientos que nos devuelvan el control y nuestra confianza.

EN EL EXAMEN



- **Llegar con tiempo suficiente** al lugar. Que no sobre excesivo tiempo para no ponernos nerviosos
- Comprueba que tienes todo el material necesario para el examen y no tener que pedir a última hora t́pex, goma, regla...
- Atender las **instrucciones** de los examinadores
- Complimentar con sumo cuidado los datos personales en la hoja de respuestas
- **Distribuir correctamente el tiempo** que debe llevar cada pregunta. Si no va a dar tiempo a responder a todas **PRIORIZAR** algunas



EN EL EXAMEN



- ◆ **Leer con atención** las preguntas y comprenderlas
- ◆ Contestar con precisión y claridad
- ◆ **Cuidar mucho la letra y la presentación**
- ◆ Dejar 10 minutos para **revisar, completar y repasar el examen**
- ◆ Aprovechad **TODO** el tiempo disponible para el examen
- ◆ No merece la pena copiar o hacer trampa



EN EL EXAMEN



◆ Ante situaciones de bloqueo:

Cuando tenemos que realizar una tarea mental, al principio pueden no surgir las ideas, pero esto **es momentáneo**. Momentos después cuando pasamos a la acción, empiezan a emerger las ideas. En ese momento tenemos un montón de conocimientos acumulados todavía sin organizar que a medida que vamos analizando el examen se van estructurando y organizando poco a poco.



Si la sensación de bloqueo aumenta, cerrad los ojos, respirad de forma acompasada, dejad vagar suavemente la imaginación sobre imágenes y recuerdos relacionados con las tutorías, momentos de estudio, imágenes del texto... Mientras dejáis que la desagradable **sensación de bloqueo desaparezca por si misma**, no forcéis la situación, se irá sola como vino, si no os aferráis a ella.



EN EL EXAMEN



- ◆ Es muy importante que tengamos presente que la **memoria funciona asociativamente**, es decir, en cuanto aparezca un dato, provocará con toda seguridad la llegada en cascada de una idea tras otra y con las nuevas ideas iremos asociando otros datos y conocimientos



- No perder la calma cuando encontremos una pregunta que no recordamos la respuesta. Pasaremos a otra más fácil, ya que forzar el recuerdo incrementa el bloqueo. Poco a poco nos acordaremos de lo que creíamos olvidado **PERO** lo teníamos ahí. Cuando recordemos una idea, **anotarla inmediatamente** para que no se vaya.



DESPUES DEL EXAMEN



◆ Considera lo siguiente:

- ◆ Recuerda que un examen es sólo un examen – habrá otros.
- ◆ Te haya ido bien o no, asegúrate de tener el **premio** que te habías prometido y disfrútalo, ve al cine, sal a comer o visita a tus amigos.
- ◆ **Evita el pensar negativamente.** Trata de no pensar de forma obsesiva en todos los errores que hayas cometido en el examen.
- ◆ **Recuerda que un suspenso no es igual a ser un inútil o a no servir para estudiar**





DESPUES DEL EXAMEN

- ◆ No empieces inmediatamente a estudiar para el próximo examen... distráete con algo relajante por un momento.
- ◆ Planea las **formas de mejorar tu trabajo** durante el próximo semestre.
- ◆ De toda experiencia de examen obtenemos aprendizajes. La propia **práctica nos hace expertos**.
- Recuerda que la expectativa más razonable es tratar de mostrar todo lo que sabes



Conclusiones



- ◆ Si hemos estudiado de manera sistemática y organizada durante el cuatrimestre, la preparación de exámenes no tiene por qué representar ninguna dificultad. Pero eso sí, el **modo de estudio previo** es fundamental para que todo funcione según lo previsto.
- ◆ Es el momento de **recapitular lo que hemos aprendido** a lo largo de varios meses. Para ello, las síntesis realizadas y las técnicas de repaso y de memorización van a ser ahora nuestras herramientas.
- ◆ El conocimiento de los tipos de examen que nos podemos encontrar, junto con las técnicas específicas que exige cada uno, serán, por último, lo que nos permita culminar con éxito todo el esfuerzo.







◆ TÉCNICA DE RELAJACIÓN PARA CONTROLAR EL ESTRÉS







