

## ALGUNAS RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA

### 1.- El día del examen

- a. Estar descansado: dormir ocho horas la noche anterior al examen, no haber consumido ningún excitante (café o té) y evitar cualquier tipo de preocupación.
- b. No es conveniente llegar pronto al examen ni comentarlo con los compañeros. En el caso de que estén nerviosos, esto puede afectar a su estado.
- c. Llevar el material necesario para realizar el examen: bolígrafos de repuesto, una calculadora para las áreas de Matemáticas, Física y Química, y **Ciencias de la Tierra y del Medio Ambiente**. Asimismo, es aconsejable llevar una botella de agua. No olvides tu **carnet de identidad** para realizar la prueba.
- d. **Entender el enunciado correctamente**: leerlo tantas veces como sean necesarias hasta que se entienda exactamente lo que se pide. Responder de forma clara y sencilla. Organizarse y dejar algo de tiempo para repasar las respuestas.
- e. Miedo a «quedarse en blanco»: si el alumno se queda en blanco significará que está tenso, por tanto, tendrá que echar mano de las técnicas de relajación y respiración profunda. Cuando esté más tranquilo, que vuelva a leer el enunciado e intente acordarse de lo que ha estudiado.

### 2.- Cómo realizar el examen

Se recomienda leer ambas opciones (durante 10 minutos como máximo) y hacer un esquema mental o en papel de cada una para ver si se adapta al enunciado. Es muy importante hacerlo para **evitar después un cambio de opción y perder el tiempo**. Sin embargo, sea la prueba que sea, hay que tener muy claro lo siguiente:

- a. **Leer todas las preguntas del examen y empezar por la que mejor se sepa**, para luego terminar con las más difíciles. De esta manera, podrá distribuir el tiempo entre todas las preguntas según su dificultad.
- b. **Asegurarse de entender bien lo que piden en cada una de las preguntas**. Recomendamos la elaboración de un esquema de lo que va a tratar y **leer el enunciado tantas veces como sea necesario**.
- c. Es muy importante **que sepa lo que tiene que responder**. Por tanto, **es importante detenerse en las palabras clave del enunciado**: comparar, contrastar, clasificar, definir, justificar, relacionar, etc.
- d. Escribir sus **respuestas de forma legible**. No hay que extenderse demasiado.
- e. Si no se sabe la respuesta a una pregunta, **nunca hay que dejarla en blanco**.
- f. Si se termina antes del tiempo asignado, limitarse a revisar el examen, leyendo las respuestas sin prisas y prestando especial atención a la ortografía.