

# GUÍA PARA ENFRENTAR EXÁMENES

## Consejos de Estudio y Técnicas de Relajación

Cómo enfrentar los exámenes puede ser un desafío lleno de nervios y ansiedad, pero con las estrategias adecuadas, es posible prepararse para lograr los mejores resultados. En esta guía, encontrarás métodos para manejar el estrés, antes y durante el examen, técnicas de estudio eficaces y consejos de relajación. Aprenderás a identificar lo que puedes controlar en el proceso y cómo optimizar tu tiempo y energía para rendir al máximo. Ya sea que busques mejorar tu concentración o reducir los nervios, estos consejos te ayudarán a enfrentar tus exámenes con confianza y claridad.

## ENFÓCATE EN LO QUE PUEDES Y NO PUEDES CONTROLAR

Cuando se acerca un examen, es normal sentir nervios, pero no te preocupes, ¡aquí tienes un truco!

### Concéntrate sólo en lo que puedes controlar.

Lo que **puedes controlar**:

- Tus **hábitos** de estudio (cómo y cuándo estudias).
- Las **técnicas** que usas para recordar la información.
- Cómo manejas tu **tiempo** y tus **descansos**.
- Tu **actitud**: decidir que darás lo mejor de ti.

Lo que **NO** puedes controlar:

- Lo que **otras personas** hacen o no hacen.
- La **dificultad** del examen.
- Las **opiniones** de los demás sobre tu resultado.

Enfocarte en lo que puedes controlar te ayudará a sentirte más seguro y te dará poder para hacer lo que esté en tus manos.

# TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

Para enfrentar un examen con éxito, contar con buenas técnicas y estrategias de estudio es clave. En esta sección, encontrarás métodos efectivos para mejorar la **retención**, **organizar** el tiempo de estudio y maximizar tu **concentración**. Aprende cómo aplicar técnicas de repaso activo, mapas mentales y otros métodos comprobados que te ayudarán a estudiar de forma más eficaz y segura.

## 1. Crea un **plan de estudio**:

- Haz una **lista** de las materias que necesitas repasar.
- **Divide** cada materia en temas y decide qué día estudiarás cada uno.
- No intentes abarcar todo en un día, **reparte** el contenido poco a poco.

## 2. Usa **técnicas de estudio** activas:

- **Mapas mentales y esquemas**: Te ayudarán a organizar las ideas visualmente.
- **Subrayar y resumir**: Después de leer, subraya las ideas clave y resume lo importante con tus palabras.
- **Explícaselo a alguien**: Trata de contarle a amistades o a alguien de tu familia lo que aprendiste; si logras explicarlo bien, lo has entendido.

## 3. **Practica** con ejercicios o exámenes anteriores:

Intenta resolver preguntas que habéis hecho en clase, de exámenes pasados o crea tus propias preguntas.

Esto te ayudará a aplicar el conocimiento, saber qué temas dominas y cuáles necesitas estudiar más.

## 4. Método **Pomodoro**:

Este método consiste en estudiar 25 minutos y luego tomarte un descanso de 5 minutos. Repite esto unas cuatro veces y luego toma un descanso más largo (15-20 minutos). Se puede adaptar a infanto-juvenil reduciendo los tiempos a la mitad.

Los descansos te ayudarán a concentrarte mejor y a no cansarte tan rápido.

# TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN

Los **nervios** en los exámenes suelen venir acompañados de pensamientos sobre el **futuro**, sobre el **pasado** o de **crítica**. Intenta **parar** el pensamiento de una manera amable pero firme. Después **centra tu atención** en lo que hay sobre tu mesa mientras realizas las **técnicas de relajación**. De esta manera ayudarás a que tu mente se enfoque en el examen y **no se pierda** en otros asuntos.

## 1. Técnica de respiración profunda

Antes de empezar a estudiar y también antes del examen, intenta esta técnica: respira profundamente contando hasta cuatro, sostén la respiración dos segundos, y luego exhala contando hasta seis. Hazlo tres veces.

Esto ayuda a calmar la mente y reducir la ansiedad.

## 2. Técnica de relajar el cuerpo

Si sientes mucho nervio, intenta hacer este ejercicio: comienza apretando los puños, luego suéltalos y relájalos. Haz lo mismo con los brazos, los hombros, el cuello y las piernas. Aprieta y suelta.

Esto te ayudará a liberar la tensión física.

## 3. Técnica de proyección:

Antes del examen, siéntate un momento y cierra los ojos. Imagina con la mayor cantidad de detalles que estás en el examen y que sabes responder las preguntas: visualiza entrar en el aula, sentarte, preparar la mesa, la espera antes de empezar, las indicaciones que acostumbran a dar para responder al examen, imagina algunas preguntas fáciles y otras más difíciles y cómo eres capaz de resolverlas. Puede ayudar tener un modelo de examen o ejercicios sobre el tema.

Esta práctica te ayudará a tener más seguridad.

# ESTRATEGIAS DURANTE EL EXAMEN

1. **Lee todo con calma:** Cuando recibas el examen, respira hondo y lee todas las preguntas primero. Así tendrás una idea de cuánto tiempo dedicar a cada una.
2. **Comienza por lo que sabes:** Empezar con las preguntas que sabes responder te dará seguridad y te ayudará a calmar los nervios.
3. No te quedes **atrapado** en una sola pregunta: Si hay una pregunta que no sabes, no te preocupes. **Pasa a la siguiente** y vuelve a esa después si tienes tiempo.
4. **Respira** y da lo mejor de ti: Durante el examen, si te sientes nervioso, haz el ejercicio de respiración profunda. Recuerda que lo importante es hacer lo mejor que puedas, no que sea perfecto.

## CONSEJOS FINALES

- **Descansa bien:** Dormir bien antes del examen es clave para rendir mejor.
- **Come algo ligero y saludable:** Un buen desayuno o comida ligera (como una fruta o un yogur) te dará energía sin hacerte sentir pesado.
- **Recuerda,** ¡un examen es solo una parte de tu aprendizaje, no define quién eres!