

CURSOS **masters/postgrados** **grados** **a distancia/on-line**

descubre

Dime qué curso buscas

Ejemplo: marketing

y te diré dónde encontrarlo

Actualidad Noticias **Hacer continuos repasos y saber relajarse, claves para afrontar los exámenes de septiembre**

Hacer continuos repasos y saber relajarse, claves para afrontar los exámenes de septiembre

Prepararse el examen con tiempo, hacer repasos continuos de lo estudiado y saber gestionar el estrés mediante técnicas de relajación son algunos de los consejos que el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada ofrece a los estudiantes que tienen que enfrentarse a exámenes en septiembre.

EVA DEL AMO - REDACCIÓN APRENDEMÁS - 30/07/2012

reset

enviar



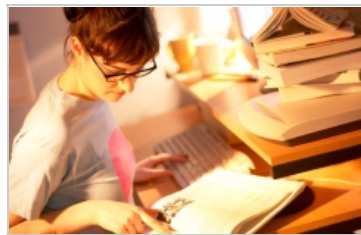
9

Recomendar 18

1

Share 1

Muchos alumnos universitarios pasan el verano preparándose los exámenes de septiembre. Para todos ellos, el Gabinete Psicopedagógico del Vicerrectorado de estudiantes de la UGT ha elaborado una serie de recomendaciones que permiten afrontar con éxito el periodo previo al examen y el mismo día de la prueba.



Para prepararse adecuadamente un examen, según los especialistas, es necesario contar con tiempo suficiente para trabajar adecuadamente el material y memorizar. Es muy importante repasar la información ya estudiada y no dejar el repaso para el último día. Para gestionar la presión ante el examen es conveniente realizar actividades de ocio saludables, como la práctica de deportes, dormir lo suficiente y alimentarse de manera equilibrada.

Con el fin de mejorar nuestra concentración debemos dividir nuestro estudio en periodos de 45 minutos con pequeños descansos intermedios de 10 minutos. Si no conseguimos concentrarnos nos dedicaremos a realizar resúmenes o sacar las ideas principales de un párrafo y apuntarlas en un cuaderno.

Los repasos hay que realizarlos con técnicas adecuadas, como leer tratando de memorizar, escribir lo que se recuerda sin el material delante o hacerse preguntas como si estuviéramos en un examen simulado, así como utilizar mnemotecnias para memorizar conceptos difíciles. [Ver [Técnicas de Estudio](#)]

Si estás nervioso puedes utilizar técnicas de relajación, como la respiración abdominal o tensar y posteriormente relajar los diferentes grupos musculares. También es muy útil bloquear los pensamientos distractores o que merman la autoestima, como por ejemplo "voy a suspender" o "no me va a dar tiempo" y cambiarlos por otros más positivos, como "tengo la capacidad de aprobar". [Ver cursos de [Autoayuda](#)]

Antes y durante el examen

Poco antes del examen debes confirmar en qué lugar y a qué hora se realiza. La noche anterior deja todo lo que necesites preparado. El día de la prueba debes levantarte pronto y desayunar. Conviene llegar con tiempo al examen para elegir un buen sitio, que te ayude a sentirte cómodo. Si hay compañeros que te ponen nervioso, trata de evitarlos.

Durante el examen, y si lo necesitas, pon en marcha la respiración como técnica de relajación. Lee las preguntas atentamente y organiza tu tiempo. Empieza respondiendo las preguntas más sencillas, lo que te aportará seguridad, y no dejes de preguntar cualquier duda que tengas al profesor. Piensa antes de escribir, redacta con brevedad y precisión, y cuida la presentación, la limpieza, el orden y la ortografía. Antes de entregar el examen asegúrate de haber respondido a todas las preguntas.

Una vez terminada la prueba escribe las preguntas que recuerdes y date un pequeño premio de recompensa. Por último, si tienes dudas sobre tu nota, acude a la revisión de examen.

Más información:

[Nota de Prensa Completa UGR: consejos para afrontar los exámenes de septiembre](#)

[« volver al histórico de Noticias](#)

Reportajes

Profesores con mucho 'tuit'
Objetivo: aprobar en septiembre
Los másteres con más empleo
¿Qué puedo estudiar sin necesidad de Selectividad?
Prácticas: ¿Cómo es el "primer empleo"?
Trabajar en un crucero: los profesionales más buscados
Estudiar un grado con futuro
Los cambios que llegan a la universidad
Ver más Reportajes

Breves

Ayudas extra para discapacitados latinoamericanos
Fundesem ofrece becas para cubrir el 50% matrícula
La carrera ya no es formación suficiente
Alemania busca profesionales sanitarios en España
Alertan de un posible cierre de EEOOII
El paro sube y roza los 5,7 millones de personas
Universia y Vaughan lanzan un curso de idiomas
B2 para profesores que den clase en inglés
Ver más Breves

Sigue nuestros pasos