

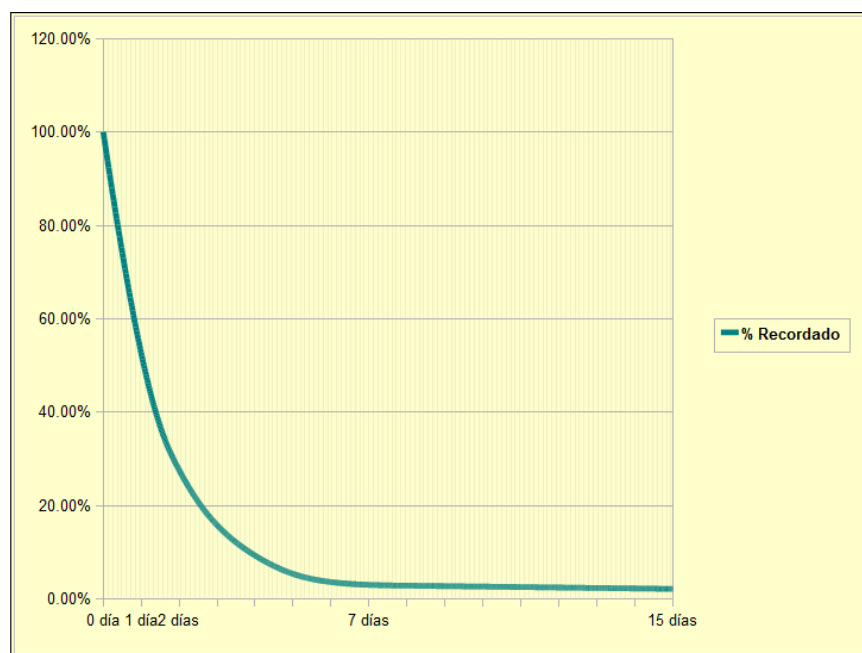
## El repaso



### EL REPASO DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Hay que evitar en lo posible los agobios de los últimos días. Para ello, lo mejor es comenzar a preparar los exámenes desde el principio de curso. Hay que procurar llevar al día los temas y trabajarlos de forma organizada: realizar una planificación de estudio, confeccionar resúmenes y esquemas, aclarar dudas con el Tutor/a y utilizar apuntes, fijar los conocimientos que se resisten a ser aprendidos y, sobre todo, repasar frecuentemente los temas, creando ese hábito desde el comienzo de curso. Nuestra memoria es frágil y necesita que refresquemos y revisemos lo aprendido, entrenándola a diario si deseamos que a la hora del examen no nos juegue una mala pasada.

La práctica del repaso frecuentemente garantiza la asimilación y el recuerdo. Por eso comenten un grave error aquellos estudiantes que consideran que es una práctica que ha de limitarse a las fechas previas a los exámenes. Nada más negativo. Antes de los exámenes es necesario hacer repasos intermedios periódicos con el fin de ir contrarrestando la curva del olvido<sup>1</sup> (ver figura 1). Desde luego, a medida que nos aproximemos a las fechas de los exámenes, los repasos serán más frecuentes, sin escatimar tiempo para releer y recitar cada uno de los temas.



<sup>1</sup> El Arte de la Memoria.org. *La curva del olvido (Ebbinghaus), ¿cuánto recuerdas si no repasas?*  
<http://www.elartedelamemoria.org/2010/01/21/curva-del-olvido-ebbinghaus/>

Suele ocurrir que la escasez de tiempo y el sentimiento de imposibilidad de preparar las materias sean las principales causas del pánico de última hora. En este momento el alumno sufre la tentación de trabajar durante demasiadas horas sin períodos de descanso. Esto reduce considerablemente el rendimiento. Para evitar esta situación, debemos organizar un plan de trabajo dedicado al repaso de todas las materias con un amplio margen de tiempo.

Esta última idea nos lleva a plantearnos algunas cuestiones acerca del repaso:

- Al menos dos semanas antes del examen debería estar estudiada toda la materia con el fin de iniciar la tarea de repaso.
- Este último repaso debe ser más intenso que cualquier otro efectuado a lo largo del curso. Como la propia palabra indica, ha de ser un repaso, no un intento de aprender lo que debería estar ya aprendido.
- Es inútil intentar aprender por vía de urgencia lo que no se estudió antes. No es momento de estudiar por primera vez algunos contenidos que entran en el examen. Es preferible concentrarse en consolidar los aprendizajes adquiridos.
- No hay que angustiarse. En todas las materias existen áreas, temas, epígrafes o apartados en los que es normal que podamos sentirnos sin base, desalentados y confusos.
- Evite memorizar intensivamente lo que está mal estudiado. Deberá intentar ordenar las ideas que posiblemente pueblan su mente un tanto desordenadas.
- No repasar con la idea de memorizar aisladamente aspectos que le pueden parecer importantes. Es más efectivo buscar el sentido de cada apartado, epígrafe o tema, en el conjunto de la materia o curso. Relacione unos apartados con otros, reconstruyendo su propio conocimiento sobre la materia. Seleccione las partes más importantes de la asignatura. No se trata de estudiarse de nuevo todo el texto. Repase de forma activa, con lápiz en la mano, descubriendo, relacionando.
- Mediante el repaso no debería ser necesario leerse todas las páginas y líneas del texto anteriormente estudiadas. Debería ser suficiente repetir la lectura reflexiva sobre los subrayados, las notas, esquemas, etc. que se hayan elaborado con anterioridad. Recuerda que un repaso no es un intento de estudiar lo que no se pudo estudiar antes.
- Si no lo hiciste antes, recoge toda la información posible respecto al tipo de examen para cada asignatura. Consulta la guía del curso, lee con atención las orientaciones que da el Equipo docente de la asignatura y descarga del depósito de exámenes ejemplos de años anteriores para entrenarte y practicar.
- Esto último también es muy recomendable, hazte con copias de exámenes de cursos anteriores, siempre que tenga la certeza de que durante el presente curso se va a mantener esa misma estructura. El tipo de examen (tipo test, escrito...) va a condicionar tu forma de estudiar y también las estrategias de respuesta.
- Mientras repasas, pregúntate, fórmulate previsibles cuestiones que pudieran salirte en el examen.

## 1.1 Gestión del tiempo

Planifica bien tu tiempo los días previos al examen. Es imprescindible durante esos días que:

a) Semanalmente:

- Establezcas objetivos para cada una de las asignaturas
- Consideres tus limitaciones personales, familiares y laborales
- Cumplas los horarios

b) Diariamente:

- Distribuyas el tiempo de estudio y los descansos
- Fijes objetivos concretos
- Establezcas refuerzos o recompensas...

A continuación tienes un ejemplo o modelo de planificación del repaso durante una semana de las asignaturas del Curso de Acceso >25.

Plan de repaso		
Día de la semana	Asignaturas	Materia de repaso
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengua</li> <li>• Matemáticas</li> <li>• Inglés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temas 1 y 2</li> <li>• Tema 1</li> <li>• Repaso vocabulario todos los temas</li> </ul>
Martes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentario texto</li> <li>• Matemáticas</li> <li>• Biología</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temas 2 y 3</li> <li>• Tema 2</li> <li>• Temas 1, 2 y 3</li> </ul>
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengua</li> <li>• Matemáticas</li> <li>• Inglés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -----</li> <li>• -----</li> </ul>
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentario texto</li> <li>• Matemáticas</li> <li>• Biología</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -----</li> </ul>
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengua</li> <li>• Matemáticas</li> <li>• Inglés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -----</li> </ul>
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matemáticas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -----</li> </ul>
Domingo	Descanso	



## EL DÍA ANTERIOR AL EXAMEN

Nos encontramos en las últimas 24 horas previas al examen. Es el momento de rentabilizar al máximo el esfuerzo desarrollado durante tanto tiempo.

- No es buen consejo dedicar el día y la noche anterior al examen a una frenética actividad de estudio. Vale más estar despejados y relativamente descansado en el momento del examen, que haber pasado la noche en vela y presentarse al examen con sueño y escasos reflejos. La noche anterior procura dormir unas seis u ocho horas. Acuéstate a una hora normal. No devores páginas hasta la madrugada.
- Da un paseo antes de acostarte o realiza cualquier otra actividad relajante y que te distraiga.
- Prepara todo el material necesario con antelación: el DNI, el carné de estudiante, dos bolígrafos, lápiz, goma, calculadora...
- Si el examen es por la mañana, al levantarte toma una ducha de agua tibia para tonificarte y un buen desayuno. Se trata de procurar ir tranquilo al examen.
- Si tu examen es por la tarde, evita comer demasiado para favorecer estar despejado. En las asignaturas que permitan llevar material, lleva sólo el justo, no vayas cargado. No trates de manejar mucho material en el corto tiempo del examen.



## HÁBITOS SALUDABLES DURANTE LA ÉPOCA DE EXÁMENES

Otro factor que influye de manera importante en los resultados de una prueba son las condiciones físicas y psíquicas en las que se enfrenta a la prueba. Un examen es una situación problemática y que produce ansiedad, en el que debes encontrarte en óptimas condiciones para superarlo.

- El **descanso**. Es esencial para mantener un buen nivel de rendimiento intelectual; éste quedará reducido automáticamente si las condiciones físicas no son las adecuadas.
- El **sueño**. Si no duermes lo suficiente, no es posible el estudio intensivo. De hecho, necesitarás dormir más y mejor cuando estás trabajando a este ritmo.
- La **alimentación** y el **cuidado personal**...



## ANTES DE ENTRAR AL AULA DE EXAMEN

1. No te dejes llevar por el pánico, si esto sucede será más difícil concentrarte en el examen. No te obsesiones con el temor a suspender. Por supuesto que no es agradable suspender cuando se realizó un gran esfuerzo pero si realmente aprendiste, ya mereció la pena estudiar.
2. No comentes con tus compañeros dudas en las puertas de entrar al examen. Habla distendidamente con ellos pero nunca acerca de la materia de examen. No te dejes contagiar por la inseguridad de los demás.
3. Nunca te pongas a hojear el libro antes de entrar al examen.
4. Respira tranquilo. Controla tus niveles de ansiedad...



## DURANTE EL EXAMEN

El estado emocional previo a un examen es determinante. Ve al examen con la seguridad de que el normal nerviosismo del principio desaparece una vez transcurridos los primeros minutos.

- Una vez que hayas ocupado tu sitio:
  - Ten encima de la mesa todo el material necesario (DNI, carné de estudiante, bolígrafos, etc.), la hoja de respuestas y la hoja con las preguntas de examen. Mantén alejado cualquier otro material no permitido.
  - Lo primero que has de hacer es cumplimentar tus datos personales en la hoja de respuestas.
  - Atiende a los avisos que el tribunal pueda dar durante el examen, sobre todo los referidos a la materia de la que te examinas.
  - No se puede utilizar ningún otro papel diferente del que te entregue el Tribunal de exámenes. Si necesitas más papel, solicítalo.
  - No te comuniques con cualquier otro compañero y no compartas ningún material sin pedir permiso antes al Tribunal o Tutores de apoyo.

Una vez que tengas la hoja con las preguntas de examen...

- Una vez que tengas la hoja con las preguntas de examen:
  - Lee detenidamente todas las instrucciones del examen. Primero debes leer las instrucciones, antes que las preguntas, para que el nivel de nerviosismo no impida hacerlo de forma serena.
  - Haz una lectura rápida de todas las preguntas y fíjate de modo general en la importancia y dificultad de cada una.
  - Ten en cuenta que una primera lectura de las preguntas puede provocar sensaciones de angustia y pánico. Tranquilo. No te dejes llevar por el miedo. Es una reacción normal y tú puedes controlarte.
  
- Independientemente del tipo de examen:
  - Compara lo que te preguntan con lo que has estudiado, hasta delimitar exactamente los contenidos o capacidades que te piden. Trata de descubrir qué pretenden que contestes.
  - No te apresures en responder para asegurarte de que respondes a lo que te han preguntado.
  - Trata de entender el sentido de la pregunta y organiza tus ideas.
  - Si te bloqueas ante una pregunta, no insistas. Pasa sin dudarle a la siguiente cuestión. Es probable que mientras contestas a otras preguntas aflore la respuesta.
  - Ten una hoja borrador para anotar las ideas que te vayan emergiendo durante el examen y evitar de nuevo el olvido.