

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- El Tutor comprueba cuántos alumnos deben eliminar obstáculos motivados por Ansiedad, Imprevisión e Impulsividad.
- El Tutor guía la reflexión para que cada alumno sea consciente de las causas de estos sentimientos.
- El Tutor y los alumnos conciertan actuaciones para eliminar el trabajar bajo tales presiones y vivencias.
- No sólo en esta sesión de Tutoría, sino con una cierta frecuencia, el Tutor actualiza y pone en común con los alumnos los pasos que se deben dar ante cualquier examen/control.

OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS:

- Hacer ver a los alumnos los avances y progresos se logran, cuando se siguen los pasos concretos.
- Concienciar a los alumnos de la necesidad de pensar y aclarar las ideas, antes de escribir en un examen: con ello, se aclaran los conceptos y se controla la ansiedad.
- Puesta en común, después de realizar un control, de quiénes y cómo se han puesto en práctica los consejos dados = progresos, fallos y correcciones.

MATERIAL:

- Hoja-resumen de los “Pasos a tener presentes al preparar y realizar un control.”
- Cuestionario 1: “Cómo ando de ansiedad.”
- Cuestionario 2: “Imprevisión... Impulsividad...”

CUESTIONARIO 1 ¿CÓMO ANDO DE ANSIEDAD...?

Apellidos y Nombre

Sueles controlar tu ansiedad ante los exámenes (subraya):

MUCHO – BASTANTE – REGULAR – POCO –
NADA

¿En qué asignaturas tienes MÁS ansiedad?

¿En qué asignaturas tienes MENOS ansiedad?

Qué es lo que influye más en tu ansiedad? (Subraya una o varias).

El Profesor propia	El escaso dominio del tema	La inseguridad
La mente en blanco	Las notas futuras	Los padres

¿Comes bien en vísperas de exámenes?

SÍ – A MEDIAS – NO

¿Duermes bien en tiempo de exámenes?

SÍ – A MEDIAS – NO

¿Dedicas el tiempo adecuado a la preparación de los exámenes?

SÍ – A MEDIAS – NO

¿Qué opinan de ti los que están a tu alrededor sobre tu ansiedad?

Que eres muy nervioso/a	Que eres bastante sereno/a
Que eres muy tranquilo/a	Que no te importan los estudios

Señala el grado de tu ansiedad en los siguientes momentos:

ANSIEDAD	SUPERABLE	INSUPERABLE
Días antes de un examen		
La víspera del examen		
Horas previas al examen		
Al comienzo del examen		
Durante el examen		
Esperando las notas		

10. ¿Qué crees que se debe hacer para dejar resuelta tu ansiedad?

Organizarte mejor

Controlarte más

Dialogar con el Tutor/Profesor

Dialogar con el Orientador

DESPUÉS DEL ESTUDIO

DE LOS

**PASOS A TENER PRESENTES
AL PREPARAR Y REALIZAR
UN CONTROL O EXAMEN**

**Días antes del examen.
El día antes del examen.
Antes del examen.
Durante el examen.
Después del examen.
Después de recibir la ca-
lificación.**

PREPARACIÓN DE LOS
EXÁMENES

- A. Días antes del examen.
Realiza REPASOS PERIÓDICOS.
Utiliza los APUNTES Y ESQUEMAS que has ido preparando durante el curso.
Lleva AL DÍA tus asignaturas.
No prepares el examen sólo/a. Ayudate de tus COMPAÑEROS.
Haz SIMULACROS de examen.
- B. El “día” antes del examen.
Cuando conozcas la fecha del examen, organiza tu tiempo y haz un
PROGRAMA DE REPASO.
Consulta a tus profesores las DUDAS DE ÚLTIMA HORA.
El día anterior debes hacer el REPASO GENERAL.
Debes estar motivado y animado para que te salgan bien y estar convencido
de que lo HAS TRABAJADO.
- C. Antes del examen.
TRANQUILÍZATE. Cuida tus emociones.
Control de la respiración.
Relajación muscular.
Autoinstrucciones positivas.
NO HAGAS REPASOS DE ÚLTIMA HORA.
Asegúrate de llevar TODOS LOS MATERIALES que vas a necesitar.

- D. Durante el examen.
- Presta la MÁXIMA ATENCIÓN a las indicaciones del profesor.
 - Pide ACLARACIONES, si crees no haber entendido algo.
 - LEE DESPACIO las preguntas y no te pongas a contestarlas hasta no estar seguro/a de lo que te piden.
 - Divide EL TIEMPO de que dispones por el NÚMERO DE CUESTIONES.
 - REALIZA EN PRIMER LUGAR las preguntas que mejor puedas responder. Deja para el final aquellas que peor preparadas tengas.
 - Asegúrate de que ENTIENDES las INSTRUCCIONES sobre como responder el examen.
 - Si TE ATASCAS en un tema o cuestión, abandona y vuelve a él cuando hayas terminado los demás.
 - Si DE REPENTE te quedas “en blanco”, relájate, respira controladamente y cuida tus pensamientos.
 - En cada pregunta RESPONDE SÓLO LO QUE SE PREGUNTA y todo lo que sepas.
 - Procura no dejar PREGUNTAS SIN CONTESTAR. Es preferible responder dos incompletas que no una perfecta.
 - Cuida la PRESENTACIÓN DE TU EXAMEN. No es lo más importante, pero ayuda bastante.
 - No olvides escribir TODOS TUS DATOS al comienzo de cada hoja.
 - Los últimos 10 minutos, dedícalos a REPASAR todo el examen por si hubo algún problema ortográfico, de puntuación, estilo, falta de alguna palabra, etc.
 - NO OLVIDES, como le gustaría a tu profesor que realizases el examen.
- E. Después del examen.
- Anota la fecha del examen (día, mes tipo de examen, control, evaluación, trimestral, etc.).
 - Anota las preguntas que te han puesto.
 - Haz un simulacro de corrección para ver si coincide con la realidad.
- F. Después de recibir la “calificación”.
- Si te devuelven el examen, revisa la correcciones.
 - Procura anotar los fallos y trata de no caer de nuevo en los mismos errores.
 - Trata de escribir las causas de la posible mala nota y esfuérate en eliminarlas.