5 reglas para realizar un examen

# Por;Guillermo Avila Mendoza

Los conocimientos adquiridos son importantes de cara al examen, pero **el resultado final del mismo depende de muchos factores** que se deben aprender a controlar.

A continuación  publicamos, aunque de forma resumida, **10 claves que pueden garantizar un resultado óptimo** en el examen:  
  
**1. Preparación**

Seguir un proceso de aprendizaje activo y programado, ajustado también al tipo de examen-test, escrito, oral, práctico-. Dedicar la víspera a **repasar**,**reforzar y afianzar**.   
  
**2. Autoevaluación**

Diseñar, buscar y **realizar ejercicios y exámenes muy similares** al que se vaya a realizar, ajustando tiempos, revisando las respuestas y aprendiendo de los errores.   
  
**3. Convicción**

Creer en nuestra propia capacidad; **valorar nuestros conocimientos y la adecuada preparación**; confiar en nuestra competencia para realizar la prueba adecuadamente.   
  
**4. Nervios**

Llegar descansado, con tiempo suficiente, con el material necesario; antes de empezar, intentar no repasar, ni hablar del examen y **evitar a los compañeros nerviosos**.   
  
**5. Tiempo**

Conocer, distribuir y controlar el tiempo disponible para realizar toda la prueba, y para responder a cada pregunta. Leer, planificar, escribir, revisar.  
  
**6. Autocontrol**

Centrarse en pensamientos positivos; si nos quedamos en blanco **la tranquilidad nos ayudará a recordar**; podemos pasar a la pregunta siguiente y retomarla después.