

## Cuando queda muy poco para el examen

No deberías forzar la máquina antes de un examen, porque entrarás a hacerlo cansado y no rendirás al cien por cien. Piensa que el repaso es muy importante, por eso deberías dejar una semana o dos antes de la prueba para repasar y revisar una y otra vez. No olvides, por último, esas lecturas opcionales que te dio el profesor al comenzar el curso.

Para empezar, cuanto más retrases el estudio para un examen, más te vas a agobiar y menos van a ser las posibilidades de que consigas una excelente nota. No permitas que el peso de un examen influya cuando estés estudiándolo. Lo mejor para eliminar la ansiedad es un paseo o un buen baño en la piscina.

A pesar de que poca gente lo pone en práctica, es cierto que no hay que forzar la máquina los días previos al examen. Esto quiere decir que no debes estudiar ni duro ni demasiado tiempo o, de lo contrario, entrarás a hacer el examen con la cabeza saturada. Es como si comienzas una carrera de 10.000 metros después de haber corrido cinco kilómetros a todo gas. No puedes rendir a tope.

Y ni se te ocurra pensar que lo que sabes se pierde a la entrada del examen. Esa sensación de quedarse en blanco al principio es normal, pero ya sabes que desaparece una vez te hayas concentrado en la tarea.

Si el examen dura una hora no tendrás tiempo de salir a dar una vuelta, pero si la prueba dura un par de horas o más, sí conviene que hagas alguna pausa cuando creas que lo necesitas. Estas paradas pueden consistir en ir al baño, pasear un rato por el pasillo o cerrar los ojos y relajarte en el asiento antes de continuar.

Y no olvides lo importante que es repasar. Antes de un parcial o un final, asegúrate de que tienes una semana o dos para repasar todo lo que necesites y revisar más a fondo esos temas que llevas un poco más flojos.

A veces el profesor, al comenzar el curso, da una lista de lecturas opcionales junto con las obligatorias. Puede que estos libros o artículos nunca salgan a relucir en clase, pero puede que la materia que hay en ellos sí la incluya el profesor en el examen, especialmente en una prueba final. Si no has pensado en estas lecturas, y tienes tiempo, organízate para conseguirlas y leerlas.

Ya sabes que atiborrarse no funciona. Nunca. Es algo que todos lo hemos hecho, poniéndonos una excusa u otra. Hemos esperado hasta el último minuto y después hemos intentado hacer el trabajo de un mes en una semana.