

Checklist de preparación de exámenes

Planifica sin olvidos, reduce la ansiedad y reparte bien tu tiempo en la prueba.

Hecho para acompañar tu práctica con relojparaexámenes.com · Incluye plantillas de reparto de tiempo y técnicas anti-bloqueo.

1) 1-2 semanas antes del examen

- ☐ Defino el temario y objetivos por tema
- ☐ Creo un calendario realista (días y horas)
- ☐ Programo 2-3 simulacros cronometrados
- ☐ Estudio activo (esquemas, preguntas tipo)
- ☐ Hago pausas: 50/10 (técnica Pomodoro flexible)
- ☐ Ensayo con el temporizador (modo simple)
- ☐ Identifico dudas y las apunto para resolver

2) El día anterior

- ☐ Último repaso breve (no maratones)
- ☐ Dejo preparado el material (DNI, bolis, agua)
- ☐ Planifico el desplazamiento y horarios
- ☐ Ceno ligero; evito cafeína tarde
- ☐ Practico 3 minutos de respiración diafragmática
- ☐ Ajusto la plantilla del examen en el temporizador
- ☐ Hora de dormir definida (7-8 h)

3) La mañana del examen

- ☐ Desayuno habitual (nada experimental)
- ☐ Llegar con 20-30 min de margen
- ☐ Breve visualización positiva (1 min)
- ☐ Reviso la plantilla de tiempos (en el móvil)
- ☐ Modo avión y notificaciones off
- ☐ Respiración 4-7-8 (x2 ciclos)

4) En el aula (antes de empezar)

- ☐ Coloco reloj/temporizador visible y discreto
- ☐ Lectura rápida de normas del examen
- ☐ Plan A/B si aparece una pregunta difícil
- ☐ Decido el orden de las preguntas
- ☐ Inicio el temporizador cuando lo indique el tribunal

5) Durante el examen (guía rápida)

· Lee todo primero. · Empieza por lo que dominas. · Si te bloqueas: pausa 20-30 s, respira y sigue. · Reserva 10-15% del tiempo para revisar.

Mi reparto de tiempo	Min
Lectura y planificación	
Resolución / redacción	
Revisión final	
Margen de seguridad	

6) Técnica anti-bloqueo (1 minuto)

· Baja el lápiz. · Mira un punto fijo. · 3 respiraciones profundas. · Repite mentalmente: “Una a una”. · Escribe palabras clave de la pregunta y arranca por lo sencillo.

7) Checklist de materiales

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> DNI / identificación | <input type="checkbox"/> 2-3 bolígrafos (tinta negra/azul) |
| <input type="checkbox"/> Lápiz y goma (si procede) | <input type="checkbox"/> Regla / calculadora (si permitida) |
| <input type="checkbox"/> Botella de agua (transparente) | <input type="checkbox"/> Snacks permitidos (si procede) |
| <input type="checkbox"/> Reloj/temporizador permitido | <input type="checkbox"/> Tissues / tapones oídos (si permitido) |

8) Después del examen (feedback rápido)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ¿Seguí mi reparto de tiempos? | <input type="checkbox"/> ¿Qué funcionó bien? |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué debo ajustar para la próxima? | <input type="checkbox"/> Registro mi resultado/sensaciones |

Plantillas de reparto de tiempo (sugeridas)

Plantilla sugerida · Examen de 60 min

Fase	Minutos	Notas / Ajustes
Lectura y selección	8	_____
Resolución / redacción	44	_____
Revisión final	8	_____
Total	60	

Plantilla sugerida · Examen de 90 min

Fase	Minutos	Notas / Ajustes
Lectura y planificación	10	_____
Resolución / redacción	72	_____
Revisión final	8	_____
Total	90	

Plantilla sugerida · Examen de 120 min

Fase	Minutos	Notas / Ajustes
Lectura y esquema	12	_____
Resolución / redacción	96	_____
Revisión final	12	_____
Total	120	

Plantilla sugerida · Examen de 180 min

Fase	Minutos	Notas / Ajustes
Lectura y planificación	15	_____
Resolución / redacción	138	_____
Revisión final	27	_____
Total	180	

Consejo: ajusta las plantillas a tu examen. Practica con el temporizador en relojparaexamen.es.com para reducir la ansiedad y clavar tus tiempos.