

Bienestar y preparación para el Examen

Prepararse para el examen puede ser difícil, pero el CQI se compromete a apoyarle a lo largo del proceso.

Para algunas personas, la mayor causa de ansiedad ante el examen es no saber qué preguntas se plantearán. Pero además, a muchos alumnos les inquieta el proceso de examinación en sí. Dedicar un tiempo a leer la guía de exámenes en línea para alumnos le ayudará a estar mejor preparado para el examen.

Gestionar la ansiedad

Experimentar ansiedad durante los exámenes es perfectamente normal e incluso puede mejorar el rendimiento. Sin embargo, si siente demasiada ansiedad su rendimiento puede empezar a sufrir. A continuación encontrará algunas prácticas que le ayudarán a reducir su ansiedad durante el periodo de exámenes.

Ejercicios de respiración

La respiración es quizá la herramienta más poderosa que tenemos para regular nuestro nivel de ansiedad y recuperar la calma y la compostura. Controlar su respiración le proporciona un elemento crucial de control sobre la respuesta fisiológica de su cuerpo al estrés. Pruebe a realizar ejercicios respiratorios de 5 a 10 minutos dos veces al día, y siempre que sea consciente de que aumentan sus niveles de ansiedad.

La Meditación de Atención Plena o el yoga

Muchos alumnos consideran que la meditación de atención plena es extremadamente útil para controlar el estrés.

Prácticas de examen en línea

Puede prepararse para el examen accediendo a las preguntas de práctica del examen disponibles en el [Portal de Prácticas](#) de SARAS. Las preguntas de práctica pueden utilizarse como ayuda para el aprendizaje durante el curso, así como para familiarizarse con los tipos de preguntas que se seleccionarán de forma aleatoria en su examen actual.

Le recomendamos firmemente que utilice también las preguntas de práctica para familiarizarse con el funcionamiento del sistema y asegurarse de que no tiene ninguna dificultad técnica. Puede intentar las preguntas de práctica hasta 99 veces: sus respuestas se guardarán después de cada intento y dispondrá de un informe para revisar su rendimiento. Tenga en cuenta que las preguntas de práctica son una muestra de las preguntas del examen, pero el portal de prácticas reflejará la disposición del examen actual.

Dispondrá de 30 días a partir del último día de su curso para realizar el examen. Las preguntas de práctica pueden estar disponibles antes, dependiendo de cuándo su centro de formación registre sus datos en el CQI.

También puede ver una guía en vídeo para utilizar las preguntas de práctica del examen en nuestra sección '[¿Necesita ayuda?](#)' Si tiene alguna pregunta o duda, póngase en contacto con su centro de formación autorizado o con el CQI a través de nuestro [formulario de ayuda en línea](#). Buena suerte con su examen y esperamos que tenga una buena experiencia.