

Y ahora Qué

Año V - N° 19 - Invierno 2007

Cómo hacer un examen 10

Descubre las claves mejor guardadas para mostrar todo y más de lo que sabes

ESPECIAL

ya **q**en portada

Las claves mejor guardadas para hacer un examen 10

¿Qué hace que unos estudiantes saquen mejores notas que otros? En principio, las horas dedicadas al estudio y el dominio de la materia son los factores fundamentales.

Pero, si se investiga un poco más, veremos que hay otros aspectos muy importantes que no se deben pasar por alto y determinan que no siempre los que mejores notas saquen sean quienes más saben.

Un examen pone a prueba múltiples capacidades, no sólo intelectuales, también psicológicas, organizativas e, incluso, físicas. No es suficiente saber, hay que saber comunicar esos conocimientos y exponerlos en un tiempo limitado, de forma clara, ordenada y respondiendo a las preferencias de la persona que te va a evaluar: tu profesor.

PREPÁRATE PARA EL EXAMEN UN POCO CADA DÍA



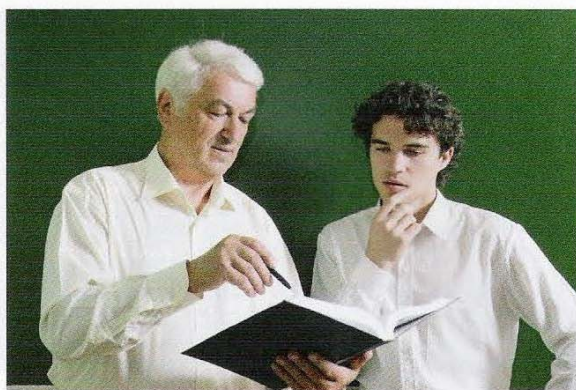
Lógico, si quieres mostrar lo mejor de ti, te tienes que preparar para ello. ¿Cómo prepararse? Empollando, sí, pero ¿cómo hacerlo para que cuando llegue el día de mostrar tus conocimientos nada falle?

Si hay un consejo que nos dicen una y otra vez los estudiantes universitarios con quienes hablamos, es que lleves las clases al día. En la universidad los profesores no te controlan a diario para asegurar que estás haciendo las lecturas y ejercicios asignados. Pueden pasar semanas sin que tengas que entregar ningún trabajo. Y como hay muchas cosas divertidas que hacer, conocer gente, salir con tus amigos, fiestas... la tentación de dejar las lecturas y tareas asignadas "para mañana" a veces es fuerte. Luego surge otra distracción, y mañana se convierte en la semana que viene, y de repente te despiertas el día antes del examen sin haber aprendido una parte importante de la materia. Te ahorrarás este estrés, y mejorarán tus notas, si haces caso a los universitarios que ya lo han vivido, y haces un esfuerzo para mantenerte al día en todas tus clases.

De esta forma, cuando llega un examen sólo tendrás que repasar y consolidar lo que ya has aprendido (¿y olvidado?) una vez. Todos los expertos recomiendan dedicar los días anteriores al examen a afianzar lo aprendido y con ello aumentar tu confianza de que lo vas a hacer bien. Intentar darte el atracón la última noche no suele dar buenos resultados. Te deja cansado, y sólo podrás aproximarte a la materia que no has estudiado antes. Si el tema tiene cualquier complejidad, no llegarás a dominarla en una sola noche.

PLANIFICA TU TIEMPO

Antes de ponerte a estudiar, debes tener claro cómo vas a aprovechar el tiempo. Planifica y decide qué vas a aprender y cuánto tiempo vas a dedicar. Cuando te pongas a estudiar, se recomienda dedicar todo el tiempo que necesitas a un tema o problema y no dejarlo a medias para ponerte a estudiar otra materia distinta. De lo contrario, lo aprendido será tan confuso que será igual que no haber estudiado nada.



Para la planificación de tu tiempo de estudio, conviene hacerte un horario con todas las actividades que vas a realizar cada día, semana, mes o trimestre. Es conveniente tener un horario de estudio diario, que tenga en cuenta el tiempo de descanso y ocio, y que evite los atracones de último momento. El horario tiene que ser flexible y preparado para los imprevistos, pues te ayudará a no acumular tareas atrasadas.

CONOCE A TU PROFESOR

Conocer las preferencias y gustos del profesor, no sólo en cuanto a preguntas, sino al estilo de respuestas que más valora y puntúa será una de las primeras cosas que tendrás que investigar. Aceptémoslo: los profesores son como cualquier otra persona y también tienen sus preferencias. Hay profesores que para ponerte una nota alta valorarán tu creatividad o tu ingenio. Otros que tendrán en cuenta a la hora de puntuar el examen tu trabajo en clase y fuera de ella, o información que tú mismo hayas conseguido, investigando en la biblioteca o en Internet. Si es así demuestra que sabes algo más de lo que te ha contado en clase.

Antiguos alumnos

¿Quién mejor que un alumno del año anterior para ponerte al día de qué le gusta o disgusta a tu profesor? Un repetidor o un alumno de cursos siguientes te pueden contar cuáles son sus preguntas preferidas y estilo a la hora de puntuar. Acércate y pregúntales, a ser posible, a los estudiantes que mejores notas han sacado en años anteriores. Si ellos lo hicieron, tú también puedes. Pídeles abiertamente su consejo. No te defraudarán.

Clases y tutorías

Tienes todo un año para conocer a tu profesor. Fíjate en su tono de voz durante la clase y tutorías, en qué enfatiza, qué le molesta... A lo largo de todo el curso te está lanzando mensajes para que captes la idea de qué es lo



En forma

Para hacer un buen examen tan importante es tener un buen estado físico como psíquico. Por eso, se recomienda una alimentación equilibrada, rica en fósforo, calcio y vitaminas: vegetales, pescado, leche, huevos y frutas. Recuerda que la comida es tu gasolina.

No te excedas con comidas copiosas, ni antes de estudiar ni antes de pre-

sentarte a un examen. La pesadez de estómago ralentizará tus reflejos. Se recomienda comer pocas cantidades, pero varias veces al día y dormir entre 7 y 9 horas.

Para el momento del examen puedes llevar caramelos. El azúcar actúa como estimulante y es energía que llega rápidamente a tu cerebro.



que más valora y qué tienes que hacer para aprobar con nota su asignatura. Ten alerta tus sentidos y aprovecha los márgenes de los apuntes para poner mensajes del tipo: "¡Ojo!, muy importante para el profesor".

TU MATERIAL DE ESTUDIO

Para prepararte los exámenes nada mejor que contar con tu propio material en base a los apuntes tomados en clase, libros o material complementario, como lecturas recomendadas por el profesor o documentación recopilada de Internet.

La base para preparar el documento de estudio serán los propios apuntes que tomas en clase. Aquí tienes unos cuantos consejos para tomarlos:

- Conviene ponerse en las primeras filas, pues tendrás mejor posición para ver y escuchar.
- Presta mucha atención al principio de la clase. Es justo el momento en que el profesor da una idea general del tema.
- Adopta una buena postura en la silla. Te facilitará atender y, por tanto, comprender lo que te cuenta el profesor.
- Mientras tomas los apuntes, debes ir descubriendo qué ideas son principales, secundarias o anecdóticas.
- Si el profesor dice que algo es muy importante, destácalo. Es muy posible que caiga en el examen.
- Deja espacios o márgenes para posteriores anotaciones.
- Si hay algo de la explicación que no has pillado, deja un espacio para completarlo al finalizar la clase.

En base a los apuntes más el material recomendado por tu profesor debes preparar el documento de estudio. ¿Cómo estructurarlo? Depende mucho del tipo de materias y también de tus propias preferencias. Pueden elaborarse:

- Esquemas: vienen a ser como una especie de índices donde se van añadiendo contenidos muy sintéticos.
- Resúmenes: textos redactados de forma concisa y con tus propias palabras.
- Diagramas: de llaves, de barras, de ramas.



- Tablas o cuadros: a modo de preguntas muy concretas con sus respuestas al lado.
- Documentos mixtos, con apartados en forma de esquemas y otros en forma de diagrama.

Los documentos de estudio son muy importantes pues crearlos es una muy buena forma de repasar la materia, y luego te sirven para estudiar y para la consulta rápida del día anterior.

Es mejor preparar siempre los exámenes con documentos elaborados por ti mismo a raíz de tus apuntes a tener unos documentos muy buenos que haya preparado otro compañero. Siempre pueden ser tu referencia, pero mejor preparar los tuyos. Te acordarás mejor y con menos esfuerzo de su contenido.

Muchos estudiantes preparan el material de estudio para el examen en el ordenador, algo que te favorece si más adelante quieres hacer modificaciones o actualizaciones.

EL MOMENTO DEL ESTUDIO

Es importante estar decidido a la hora de ponerte a estudiar. Hay que mentalizarse que es un trabajo que hay que hacer y es mejor hacerlo con ganas y optimismo.

Primero ojea la lección, separa las partes de las que consta el tema y observa los dibujos y gráficos. Luego, antes de ponerte a memorizar, intenta relacionar ese tema con conocimientos adquiridos anteriormente y haz una síntesis mental del tema.

CUANDO NO LLEGAS A TODO

Si estás en esa situación en la que no puedes abarcar toda la materia, ve a por lo más importante y no te desanimes. Lo que ahora aprendas te valdrá para más adelante. Incluso si lo ves imposible porque lo dejaste todo para el último momento y ya te das por suspendido, no te desanimes. Esfuérzate lo que puedas y quizás te sorprendan los resultados, puedes saber más de lo que pensabas. Por eso, ante la imposibilidad de dominar toda la materia, nunca hay que tirar la toalla. Mantén la calma y decide qué parte de la materia vas a dominar. Para decidir qué contenido es

más importante, ten en cuenta los consejos que da tu profesor en clase y de estudiantes de cursos superiores.

RESERVA TIEMPO PARA EL REPASO

Es importante reservar tiempo para afianzar los conocimientos. La materia que te ha llevado días o semanas en preparar, con un buen documento de trabajo, puede repasarse en apenas minutos.

Se recomienda estudiar los temas relacionados de forma separada para no mezclar, pero luego es mejor repasarlos todos del tirón para afianzar relaciones. Cuanto más puedas relacionar unos conocimientos con otros, más fáciles serán de recordar.

TIPOS DE EXÁMENES

No es lo mismo hacer un examen de Historia que de Matemáticas o preparar un comentario de texto que un examen tipo test. Es importante conocer bien el tipo de examen que vas a hacer y prepararte para ello.

1. EXÁMENES DE RESPUESTA LARGA: El principal problema de este tipo de exámenes es que, además de saber bien la materia, es muy importante la organización y exposición del tema. Para preparar este

10 claves para un estudio eficaz

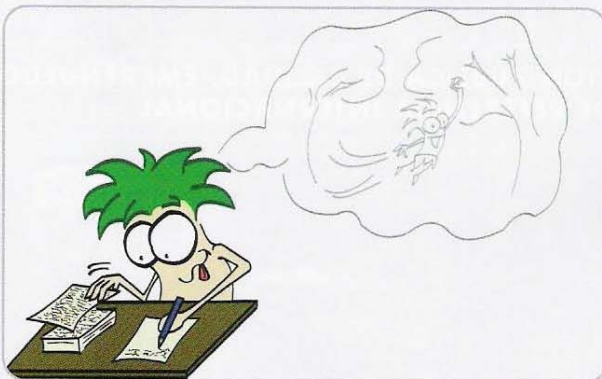
1. **PROGRAMACIÓN:** especificar horarios, materias, actividades, descansos.
2. **ESTUDIO ACTIVO:** seleccionar, ampliar, reestructurar, representar, contar...
3. **ANSIEDAD:** controlar las variables que elevan el nivel; pensar en positivo.
4. **AUTOCONCEPTO:** creer en la propia capacidad; aprovechar el potencial.
5. **MOTIVACIÓN:** incrementar el grado de motivación hacia el aprendizaje.
6. **CONCENTRACIÓN:** eliminar ruidos externos e internos, ajustar los tiempos.
7. **SÍNTESIS:** reconstruir y comprimir la información en esquemas y resúmenes.
8. **MEMORIZACIÓN:** repasar para afianzar el recuerdo y dificultar el olvido.
9. **EMPATÍA:** ponerse en el lugar de la persona que elabora y corrige el examen.
10. **AUTOEVALUACIÓN:** elaborar y realizar pruebas similares, practicar.

Por Guillermo Ballenato, Psicólogo y Docente



examen, nada mejor que ensayar antes en casa preguntas de este tipo para ver el tiempo que tardas y analizar los errores que cometes.

- El día del examen, muy importante, hacer un esquema en una hoja aparte antes de lanzarte a escribir por escribir, así aseguras que estructuras bien todas las ideas y que no te dejas nada importante fuera. En el caso de que no domines la materia, piensa para generar posibles ideas que luego podrías desarrollar y luego antes de lanzarte a redactar, enlázalas de la mejor manera para que no parezca que estás inventando en el momento la respuesta.
- No te vayas por las ramas. Si empiezas a contar cosas que no se corresponden con lo que el profesor te está preguntando simplemente para que vea que sabes algo, le estarás haciendo perder su tiempo a la hora de corregir. No cuentes cosas por contar, pues lo que harás será predisponerlo en tu contra.



- Si no tienes tiempo para todo, que al menos haya tiempo para lo importante. Puedes dedicar unos minutos a enunciar al menos las ideas secundarias para que se vea que conoces la respuesta, aunque no has tenido tiempo de desarrollarlas.
- Se recomienda dejar una cuarta parte del tiempo del examen para repasarlo. En este tiempo presta mucha

Los comentarios de texto

Un comentario de texto requiere saber resumir y analizar el contenido de un escrito, además de identificarlo y relacionarlo con obras similares o contrarias, así como saber apreciar su importancia.

La finalidad de un comentario de texto es que demuestres tu capacidad de reconocer lo implícito, el mensaje que se quiere transmitir y evaluarlo.

Para saber hacer un buen comentario de texto, nada mejor que práctica. Entrenarse permite encontrar un estilo personal y una forma de expresión propia. Si lo dejas a la improvisación, crearás un comentario desorganizado y con falta de objetivos.

A la hora de hacer el comentario dedica tiempo a:

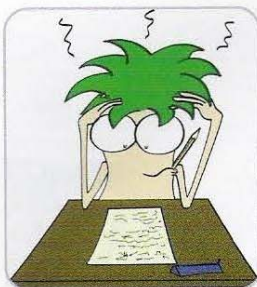
- **Explorar el texto.** Una primera aproximación, te permite captar las ideas fundamentales.
- **Buscar en más detalle las ideas principales.** Subráyalas y enuméralas para que nada se te pase por alto. Aprovecha los márgenes para escribir anotaciones.

A la hora de redactar un comentario suele haber dos grandes apartados:

- **Resumen.** Explica el mensaje del texto con palabras propias, apoyándote en el propio texto.
- **Comentario crítico.** Supone identificar un texto: autor, obra o al menos contexto histórico. Para ello se habla del propósito con el que autor escribe la obra, su importancia histórica, el ámbito de influencia y el estilo que permite encuadrarlo en una determinada época o contexto. También se habla de la forma de expresión utilizada por el autor: exposición, narración, descripción... y si expone de forma objetiva o subjetiva. Uno de los aspectos más importantes en un comentario crítico es saber contextualizar la obra. Se trata de situar el escrito y su autor en un contexto, relacionarlo con otros autores del momento y explicar si es representativo de algún movimiento.



**Es importante conocer bien el tipo de examen
que vas a hacer y prepararte para ello**



atención a las faltas de ortografía, porque son clave para no perder puntos. De poco te vale dominar la materia si no se comunica de forma correcta.

2. EXÁMENES DE RESPUESTA CORTA:

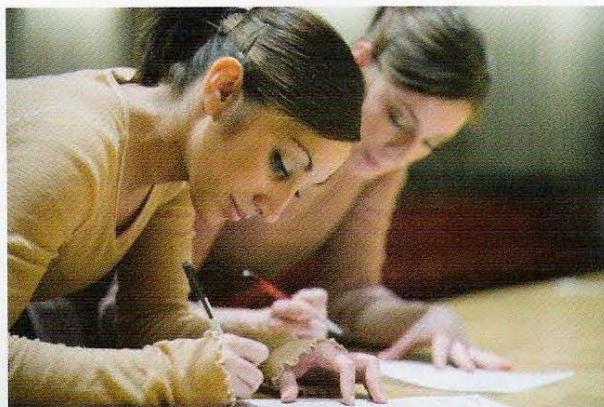
Son principalmente de dos tipos: definición de conceptos, como

“¿Qué es una metáfora?”, o respuestas unívocas a una determinada pregunta, como “¿Quién es el autor de La Casa de Bernarda Alba?” Estos exámenes, además de facilitar la labor de corrección del profesor, buscan analizar tu capacidad de asimilar conceptos y de síntesis. Un examen así obliga a un conocimiento profundo y preciso de la materia. Unos buenos esquemas te ayudarán a preparar un examen de este tipo.

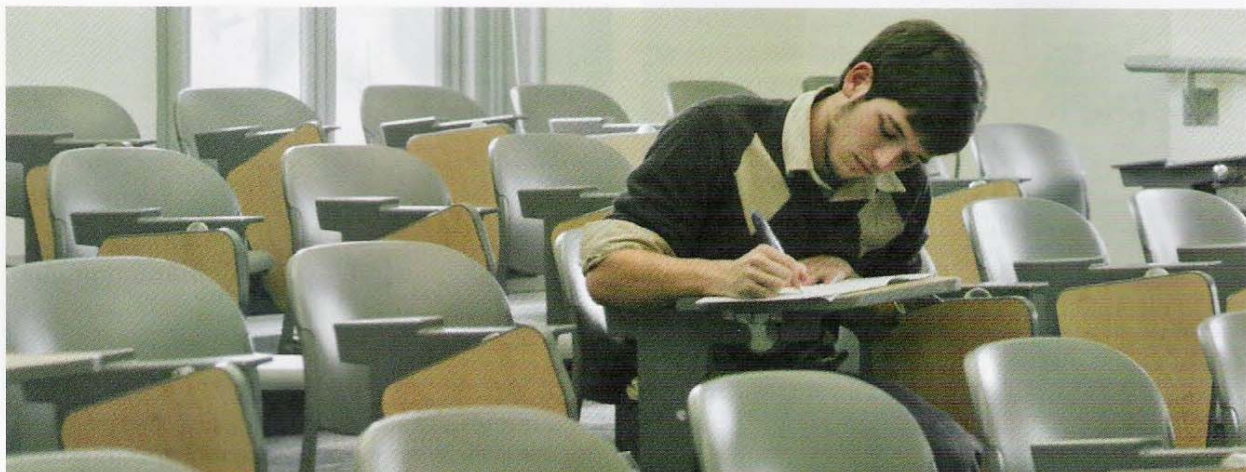
- Ve al grano. Cíñete a lo que te están preguntando. Si te preguntan “¿Quién?”, no respondas “¿Cuándo?”
- Ajústate al enfoque. Si se te pide definir un concepto, no lo compares, y si te preguntan por las consecuencias no digas las características.
- Exprésate con claridad, con precisión y organización lógica.
- No te enrolles. En un examen de este tipo de poco te vale tu capacidad de oratoria. Si no dominas la materia, te pillarán.

3. EXÁMENES TIPO TEST: En las pruebas objetivas, como es el caso de los tests, se pone en juego la memoria de reconocimiento. Para su correcta preparación es necesario realizar un estudio exhaustivo y minucioso que incluya toda la materia.

- Entiende bien la pregunta: Una vez delante de la prueba se deben leer detenidamente tanto los enunciados como las alternativas que se ofrecen.



- Elige la mejor respuesta: Si se duda entre dos alternativas muy similares hay que analizar las palabras o matices que marcan la diferencia entre ambas. Los test se diseñan generalmente con una única respuesta correcta. Ante dos alternativas correctas se debe marcar la más correcta conforme al enunciado.
- Un truco: Si entre varias alternativas encontramos dos que son contradictorias es muy probable que una de ellas sea la correcta.
- Las preguntas fáciles primero: Conviene no detenerse excesivamente ante una pregunta sobre la que se tiene duda. Es preferible pasar a la siguiente e intentar responderla más adelante, cuando se realice una segunda vuelta. Se puede aprovechar también esta revisión para confirmar que no hay equivocaciones en las que se han respondido.
- Cuidado con adivinar: Muchas veces los errores se penalizan (se restan puntos) para evitar la posibilidad de que un alumno que no ha estudiado pueda aprobar el examen respondiendo al azar. Si no se penalizan, es preferible adivinar que dejar una respuesta en blanco ya que no corres ningún riesgo. Si, en cambio, los errores se penalizan, en general debes adivinar sólo si pue-



Preparar con antelación el material que necesitarás durante el examen es importante, de lo contrario puedes estar en desventaja

des descartar una o más de las respuestas (por incorrec-
tas), y así aumentar tus posibilidades de acertar. Si no
puedes descartar ninguna respuesta normalmente es
mejor dejar la pregunta en blanco.

QUE NOTE FALTE NADA

Es muy importante preparar todas las cosas que vas a
necesitar durante el examen. Hazte una lista para asegu-
rar que llevas todo el material que necesitas, además de
boli, lápiz, goma de borrar... ¿puedes llevar calculadora,
diccionario, apuntes...? Sí, algunos profesores, sobre todo
ya en la universidad, te dejan que hagas los exámenes con
los apuntes al lado. Imagínate cómo serán las preguntas
para que los alumnos no lo vean precisamente como una
vía directa al aprobado. El caso es que preparar con ante-
lación el material que necesitarás durante el examen es
importante, de lo contrario puedes estar en desventaja.

LOS CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

¿Todas las preguntas puntúan lo mismo o no? ¿Qué se
valora más en la corrección: la reproducción exacta de los
conocimientos o una respuesta creativa? ¿Los errores
penalizan? ¿Hay que contestar a todas las preguntas o ele-
gir entre ellas? Es importante fijarte en estos detalles ya
que no quieres perder puntos simplemente por no haber
entendido bien las instrucciones. ¡Eso pasa! También, si
ves que te falta tiempo, querrás priorizar las preguntas que
puntúan más y que te resultan más fáciles de responder.

Guillermo Ballenato, psicólogo y docente, nos da los
siguientes consejos a tener en cuenta:

“Tanto en las pruebas objetivas como en las de desarro-
llo, la precipitación y los nervios impiden a veces leer des-
pacio y con detenimiento los enunciados o las alternati-



vas. Lamentablemente en este punto está el origen de un
elevado porcentaje de suspensos en estudiantes que, sin
embargo, iban bien preparados.

Es necesario entender y responder a lo que se pide en
cada pregunta. Conviene diferenciar el significado de los
diferentes verbos que suelen aparecer en los enunciados:
analiza, resume, justifica, desarrolla, compara, define, cri-
tica, esquematiza... Si se tienen dudas sobre el enunciado
se puede pedir una aclaración antes de responder.”

FUERA NERVIOS



Si eres de los que se estresan y quieres
garantizar un sueño tranquilo, toma
un baño de agua tibia antes de cenar o
acostarte. Los ejercicios de respiración
profunda también relajan.

Realizar ejercicio físico de manera
habitual es otra buena práctica para
luchar contra el estrés. Por otra parte, no conviene tomar
estimulantes para estudiar. Las bebidas ricas en cafeína,
como el café o la cola, te pueden poner nervioso y produ-
cir un efecto contrario al que deseas. Si eres nervioso, no
los tomes o hazlo con moderación.

FAMILIARÍZATE CON EL EXAMEN

Puedes practicar en casa exámenes de años anteriores o inventados por ti para tratar de repetir situaciones lo más parecidas posibles con el momento de la prueba. Deja a un lado apuntes, pon el reloj a cronometrar y dedica exactamente el mismo tiempo y material que luego tendrás en el examen.

CONFÍA EN TU TRABAJO PREVIO



Nada mejor para relajarse que confiar en el trabajo que has hecho y utilizar tu imaginación a tu favor. Elimina los pensamientos negativos y fortalece la confianza en ti, visualizándote como una

persona confiada y segura. Quizás te parecerá absurdo, pero todo lo que piensas tiene una repercusión en tu estado de ánimo y en tu forma de actuar. Dedica tiempo a practicar y repetir este tipo de pensamientos. Por ejemplo, se recomienda dedicar tiempo la noche antes del examen a imaginarte en situación y verte en una actitud relajada y triunfadora.

EL MOMENTO DEL EXAMEN

- Comprueba que tienes bien ordenadas todas las páginas de la prueba.
- Pon tus datos en todas las hojas, con tu nombre, curso y todos los demás datos que te pida el profesor.
- Los primeros minutos son para tener una visión global del examen, leer las instrucciones y explorar las preguntas, todo esto sin dejar de escuchar las instrucciones orales del profesor. Muchas veces se suspende un examen por no haber tenido en cuenta las instrucciones.
- Muy importante conocer el tiempo del examen, si hay un límite para la extensión de las respuestas, y el valor de cada pregunta para planificarte desde el primer momento.



- Evita las distracciones. Ponerte al lado de una ventana, la puerta o compañeros de clase que te pueden distraer es una mala idea. Si nada más empezar el examen ves que algo te incómoda: la luz que entra por la ventana, el calor excesivo de un radiador... pide al profesor

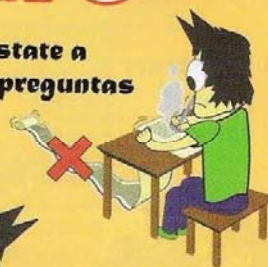
de forma educada cambiar de sitio. No le importará hacerte este pequeño favor y podrás centrarte mejor en el examen.

Marcapáginas (reverso)

Recorta y plastifica

10 CLAVES PARA UN EXAMEN

6 Ajústate a las preguntas



7 Organiza tu tiempo

8 Cuida la presentación



9 Repasa

10 El profesor está para ayudarte

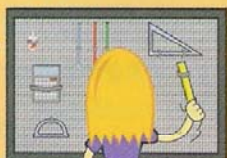


Yahora Qué
yaq.es

Se recomienda dedicar tiempo la noche antes del examen a imaginarte en situación y verte en una actitud relajada y triunfadora

10 CLAVES PARA UN EXAMEN

1 Prepárate para el examen



2 Confía en tu trabajo previo



3 Fuera nervios



4 Céntrate en el examen



5 Lee bien las preguntas

Yahora Qué
yaq.es

- Ten también en cuenta si es obligatorio o no responder a todas las preguntas y si los errores te penalizan.
- Con todos estos datos, planifica tu tiempo para asegurar que puedes conseguir el mayor número de puntos posibles.



- Mantén la concentración a lo largo de todo el examen. Son los pequeños detalles los que te pueden hacer suspender un examen, sobre todo en uno de ciencias o matemáticas, donde un simple signo cambia todo el resultado. Estar pendiente de qué pregunta un compañero al profesor, de quién

sale o entra del aula sólo te hará perder tiempo y la atención sobre el examen. Evítalo.

- Cuida la presentación. No hagas tachones, escribe de forma clara y dejando espacio entre líneas y entre párrafos para facilitar la corrección al profesor.



- Responde primero a las preguntas que más puntúan y mejor dominas. Luego, con el tiempo que te queda, puedes atacar los problemas más difíciles.

- Antes de responder, lee un par de veces la pregunta para asegurar que estás entendiendo qué te preguntan y evitar errores de interpretación. Esta es otra de las principales razones por las que se suele suspender un examen.



- Ante cualquier duda que te plantee la pregunta, consulta al profesor o al encargado de vigilar el examen. No se trata de que te digan la respuesta, claro, pero sí de asegurar que estás entendiendo qué te piden.

- Dedica tiempo a repasar. Tener tiempo para repasar es importante, podrás detectar faltas de ortografía u otros detalles que te bajarían la nota de no corregirlos.



Y SI, DESPUÉS DE TODO, NO MEJORO MIS NOTAS

Recuerda que los exámenes son sólo eso: exámenes. Como dice Guillermo Ballenato, "la nota no es una medida de la valía personal. Es el fruto del desempeño en un momento puntual, producto no sólo de los conocimientos y aptitudes, sino también del esfuerzo y nivel de preparación, del grado de autocontrol y del modo en

Es importante siempre ir a la revisión del examen porque es una oportunidad estupenda para ver en qué has fallado y cómo puntúa el profesor



que se ha afrontado esa prueba". Tómatelo como una experiencia para aprender y no cometer en el futuro los mismos errores.

Es importante siempre ir a la revisión del examen, no ya porque te pudieran subir la nota, sino porque es una oportunidad estupenda para ver en qué has fallado y cómo puntuó el profesor. Aprovecha la ocasión para tomar nota de todas las recomendaciones de tu profesor, nadie mejor que él para explicarte cómo mejorar tus notas.



Si los nervios te suelen jugar una mala pasada, practica técnicas de relajación, deja a un lado las bebidas excitantes, y automotívate con pensamientos positivos. Repítete una y otra vez: "voy a conseguirlo".

Y si el motivo del suspenso ha sido que no estudiaste lo suficiente o de la manera adecuada, planifícate mejor y empieza a estudiar desde ya para los próximos exámenes. Tienes más de la mitad del curso por delante. Mantén la motivación y ten a mano estos consejos para cuando los necesites.

15 claves para hacer un buen examen

1. Llevar al día el estudio de la materia; repasar, reforzar, afianzar.
2. Adecuar el estudio al tipo de examen: test, desarrollo, oral, práctico.
3. Elaborar una lista del material necesario: bolígrafo, calculadora, pilas...
4. Llegar al examen descansado y con tiempo; evitar repasar justo antes.
5. Eludir a compañeros nerviosos y apoyarse en pensamientos positivos.
6. Leer atentamente el examen y seguir todas las instrucciones.
7. Conocer el sistema de evaluación y puntuación de la prueba.
8. Distribuir y controlar el tiempo: bosquejo mental, respuesta, revisión final.
9. Responder con precisión, ajustando la respuesta a lo que se solicita.
10. Ante un bloqueo, la tranquilidad ayuda a recordar.
11. Cuidar el contenido -estructura, caligrafía, ortografía, gramática-.
12. Atender a la presentación; facilitar la corrección al examinador.
13. Evitar extenderse demasiado en alguna pregunta y restar tiempo al resto.
14. Procurar no dejar preguntas sin contestar: poner un esquema, algunas ideas.
15. Revisar las respuestas antes de entregar el examen.

Por Guillermo Ballenato, Psicólogo y Docente

Bibliografía recomendada

"Desarrolla una mente prodigiosa". Ramón Campayo. Editorial Edaf, 2004

"Técnicas de estudio. El aprendizaje activo y positivo". Guillermo Ballenato. Editorial Pirámide, 2005

"Gestión del tiempo. En busca de la eficacia". Guillermo Ballenato. Editorial Pirámide, 2007



Y ahora qué

Any 5è, núm. 19 – Hivern 2007

www.yaq.es