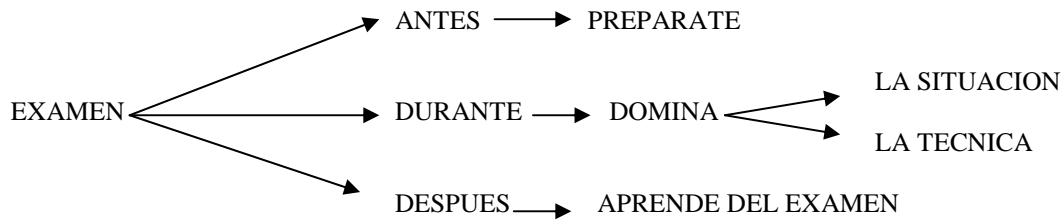


# CONSEJOS PARA PREPARAR EXÁMENES

## ESTRATEGIA GENERAL ANTE LOS EXAMENES



### NORMAS A SEGUIR: PREPÁRATE

1. Empieza a organizarte el trabajo en el primer día en que conoces que has de realizar un examen.
2. Utiliza un método de estudio (EPLERR, 2LSER, por ejemplo)
3. Anota:
  - horario
  - duración
  - lugar
  - tipo
  - fecha
4. Elabora un plan y un horario de repasos
5. Ten en cuenta los aspectos de :
  - motivación
  - tensión
  - relajación
  - descanso
6. Cómo utilizar la víspera del examen, principalmente repaso.

### DURANTE EL EXAMEN

1. Se puntual
2. Elige un buen sitio
3. Lee todas las preguntas y pon atención a las palabras claves
4. Distribuye bien el tiempo.
5. Comienza con las preguntas que mejor dominas o de las que estás más seguro
6. Prepara el guión o el esquema de cada pregunta.
7. Si te bloqueas, detente y relájate
8. Cuida la presentación
9. Utiliza todo el tiempo: repasa y corrige.
10. Trata de responder a todas las preguntas.

### DESPUES DEL EXAMEN

1. Analiza el examen corregido y observa:
  - Lo que más aprecia y califica el profesor.
  - Los defectos en la presentación
  - Los errores cometidos y sus causas:
    - entendiste mal la pregunta
    - olvidaste ideas importantes
    - planificaste mal el tiempo
    - dejaste preguntas incompletas
    - te falló la memoria
2. Repasa los temas del examen en libros y apuntes.
3. Piensa cómo contestarías ahora las preguntas si pudieras repetir el examen.

## ACTITUD ANTE LOS EXÁMENES. PREPARACIÓN

En épocas de exámenes, tan importante es la forma de prepararlos como el momento crítico en el que el profesor entrega las preguntas y no hay marcha atrás. Durante los días antes a la prueba es fundamental descansar y repasar sin apuros la materia. A lo largo del examen es muy importante tener claro lo que significa cada pregunta y pensar la mejor forma de plasmar en el papel la respuesta.

El tipo de prueba a la que el alumno se va a enfrentar es muy importante a la hora de preparar el estudio con anterioridad.

Se deben plantear diversas preguntas posibles que puede formular el profesor. La forma de preparar un examen tipo test, o uno de preguntas cortas, o uno en el que en una sólo pregunta supone todo o nada (de desarrollo), es muy diferente. Estudia de acuerdo a cómo te van a pedir los conocimientos adquiridos.

### Antes del examen

El control sobre la materia del examen implica que el propio alumno sea capaz de diferenciar los temas e ideas más importantes de las secundarias.

En todo los temarios hay lecciones que son la base en la que se sustentan las demás. Esto supone un total dominio de la materia y la seguridad de control de la materia en el momento del examen.

Además el alumno debe encontrarse en buenas condiciones físicas y mentales. Muchas veces sucede todo lo contrario: se apuran los minutos, se repasa hasta la media hora antes del examen y no hay tiempo para descansar.

Si se hace esto se consigue el efecto opuesto al que debe presentarse antes de la prueba: aparece el cansancio físico, el agotamiento mental y el resultado es una menor efectividad al abordar el examen.

Para evitar este efecto, es necesaria una buena organización y planificación del estudio.

Lo más conveniente es seguir algunas instrucciones:

- Empezar a repasar durante las 3 ó 4 semanas anteriores al examen.
- El último repaso es precisamente eso, un repaso. No se puede intentar aprender algo que ya se debería haber aprendido.
- Repasar es recordar ideas no consultar nada más.
- Durante el repaso es conveniente acudir a esquemas para ver a primera vista la organización de los temas y saber qué apartados son los más importantes.
- Los periodos de repaso deben ser cortos y alternados con varios descansos.

El descanso es esencial y nos proporciona sobre todo el sueño. Antes de los exámenes es necesario dormir las mismas horas o más de las normales. Si habitualmente se duerme una media de ocho horas, en época de exámenes no es conveniente disminuir esa cantidad de sueño.

Cuando se prepara un examen, la tensión y los nervios aumentan. El cuerpo advierte ese nerviosismo y aparece el cansancio. Por ese motivo es fundamental recuperar durante la noche las energías perdidas.

Descansar durante la noche anterior a un examen significa enfrentarnos a la prueba con más lucidez y seguridad.

Y cuando estés ante el examen ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

### ACTITUD ANTE LOS EXÁMENES. DURANTE LA PRUEBA

Tras varias semanas de estudio, llega el momento crucial. Para muchos alumnos un examen es sinónimo de nervios y de la sensación de quedarse en blanco. Para saber controlar esa situación y rentabilizar al máximo todo lo que se ha estudiado con anterioridad, pueden ser útiles algunos consejos que comienzan en el momento de sentarse y recibir las preguntas del examen. El profesor encargado del examen suele señalar las reglas para la realización del tiempo.

#### Durante el examen

Estas instrucciones pueden servir para estructurar el examen de la mejor forma posible. Aquí tienes algunos consejos para el comenzar el examen con buen pie:

- Párate a leer cada una de las preguntas que se te formulan. De esta manera tendrás una visión general del examen y sabrás ubicarte dentro de los apuntes para responder a todas las preguntas.
- Calcula el tiempo del que dispones. El profesor te avisa de la duración del examen y así podrás distribuir el tiempo necesario para cada pregunta. No es conveniente que te detengas más de lo normal en la primera, porque si lo haces, al llegar a la última quizás eches de menos algunos minutos más.
- El profesor en sus instrucciones también te dirá si las preguntas se deben responder en el orden establecido o se pueden alterar. Si el orden no importa, contesta en primer lugar a las preguntas de las que estés más seguro; continúa con las que menos domines, y termina con otras preguntas que sepas muy bien. De esta manera dejarás una buena impresión al profesor que lo corrige, ya que se suele recordar mejor lo primero y lo último.
- Intenta no dejar repuestas en blanco, sobre todo si los errores descuentan puntos. Lo mejor cuando no se sabe una pregunta es intentar relacionarla con otras cuestiones del mismo sentido. Así, por lo menos dejas ver que sabes algo de la materia relacionada y podrás sacar algún punto.

Cuando realizas un examen tienes que tener muy claro qué es lo que el profesor está preguntando. No vale saberse de memoria toda la respuesta, si sólo te están preguntando un apartado de la lección. Por ese motivo tienes que saber analizar el significado de muchas palabras clave que habitualmente se repiten en el enunciado de las palabras. Es mejor pararse a pensar detalladamente lo que están preguntando que no tener que volver atrás y perder el tiempo del examen.

Estas son algunas de las palabras más utilizadas en los exámenes y sus significados:

- **Analizar**: significa reflejar las ideas principales, explicarlas y relacionarlas con otras.
- **Comentar, explicar, interpretar**: supone aclarar el sentido del texto, explicarlo para que se entienda más fácilmente.
- **Comparar y relacionar**: quiere decir que se expresan las diferencias y semejanzas. Contraste, es similar a los anteriores, pero ahora desde un plano objetivo en el que sólo se comparan las diferencias. **Criticar, enjuiciar, discutir y justificar**: significa exponer razones a favor y/o en contra de una cuestión. El texto siempre termina con un juicio argumentado, personal o no.

- **Definir:** supone fijar con claridad, exactitud y precisión el significado de una palabra o la naturaleza de una persona o cosa.
- **Describir:** relacionar detalladamente las características más importantes de los objetos. Se puede realizar en forma de relato o mediante un desarrollo lógico.
- **Enumerar:** citar de manera sucesiva, siguiendo un orden alfabético o numérico, sin entrar en detalles.
- **Ilustrar:** acompañar con gráficos, diagramas de barras, ejemplos, cuadros de doble entrada, un texto oral o escrito.
- **Plantear:** ofrecer un proyecto, estructura o diseño sobre un determinado tema, especificando el camino a seguir.
- **Razonar:** añadir explicaciones o argumentos sobre las afirmaciones que se realizan
- **Revisar:** analizar con más atención y cuidado una lección para corregir o repasar lo que sea preciso.
- **Sintetiza:** resumir, preferentemente con las palabras del lector.