

SESIÓN 11ª. CÓMO PREPARAR EXÁMENES Y EVALUACIONES

ACTIVIDAD DEL ALUMNO

PLAN DE TRABAJO

PASOS:

- a) Lee la introducción al tema, y especialmente los *condicionantes* de los exámenes.
- b) A continuación, leéis colectivamente las *estrategias y recomendaciones* para ANTES, DURANTE y DESPUÉS de los exámenes, las comentáis conjuntamente y extraéis unas conclusiones.
- c) Estas *conclusiones* las recoges en tu cuaderno de tutoría.
- d) Luego, selecciona las *técnicas* que más te convengan para preparar tus exámenes (*antes, durante y después*) y anótalas en el recuadro correspondiente.
- e) Acabada la tarea anterior, fijate en las *fases y pasos* que debes seguir en los exámenes de preguntas temáticas o de problemas.
- f) A continuación, el grupo elegirá las *propuestas colectivas* que deseéis comentar con los profesores acerca de los exámenes (ver más adelante).
- g) Más tarde, comprueba qué *pautas* del DECÁLOGO sigues ante un examen.
- h) Después, si padeces *ansiedad* ante los exámenes, pon en práctica las estrategias que aquí te ofrecemos para superarla.
- i) Y, finalmente, realiza el *cuestionario de autocontrol* que aparece al final de esta unidad.

CONCEPTO DE EXAMEN

Los exámenes son instrumentos de evaluación de vuestro trabajo intelectual.

Los exámenes constituyen una fuente de preocupación y ansiedad entre muchos estudiantes.

No se puede estudiar sólo para los exámenes, sino para aprender, al igual que no se vive sólo para comer.

Hay que desdramatizar los exámenes, y para ello es preciso prepararlos bien y con tiempo. La clave está en los *repasos periódicos*.

Desgraciadamente, en una sociedad competitiva como la nuestra, la selección se ha erigido en exigencia absoluta para el mercado de trabajo, y más teniendo en cuenta que la demanda supera con creces a la oferta.

No se elige para un puesto al que vale, sino al que ha conseguido demostrar que vale más que aquellos con los que debe competir.

De igual modo, en el aula nos pasamos el curso haciendo exámenes y evaluaciones, tanto en la enseñanza básica como en la superior.

Parte del éxito en los mismos va a depender del modo cómo los preparemos.

CONDICIONANTES DE LOS EXÁMENES

Diversas variables condicionan vuestro éxito en las pruebas a las que debéis someteros:

a) Personalidad del profesor: cada docente tiene su modo de evaluar, en función de su concepción de la enseñanza: unos son muy meticulosos; otros, menos exigentes; otros, valoran mucho la teoría y la práctica simultáneamente; otros, dan preferencia a la práctica...; otros, tienen sus temas preferidos y varían escasamente su programación; otros, la modifican cada curso...

Los profesores dialogantes, flexibles, capaces de interesarse por su materia, facilitan el éxito en los exámenes.

b) Dominio de las técnicas de estudio: los exámenes no se deben improvisar, sino planificar con tiempo y de modo organizado.

c) Motivación hacia el estudio: el estudiante que sabe para qué estudia, que se ha propuesto una meta y desea alcanzarla, se entregará con mayor interés y dedicación a su trabajo que otros desmotivados.

d) Ambiente familiar: un hogar donde se valora la cultura, se ayuda a los hijos, se les anima a estudiar y reina la armonía, facilita el éxito académico.

e) Ambiente escolar: cada centro educativo tiene su propio estilo, su nivel de exigencias, su propia visión acerca de la participación del alumnado en su proceso educativo, sus normas disciplinarias... Los alumnos que se adaptan mejor a ese ambiente académico tienen más posibilidades de éxito en los estudios que aquellos inadaptados, cuyas relaciones con el profesorado y los compañeros son fuente de constante conflicto.

CÓMO PREPARAR LOS EXÁMENES Y EVALUACIONES

Hay que comenzar a estudiar desde el primer día de clase, respetando diariamente el horario de estudio que hemos confeccionado al inicio del curso con los mejores propósitos.

¿Qué hacer? He aquí algunas observaciones:

ANTES DEL EXAMEN

- ✓ Practica tu horario y tu método de estudio en casa y en el centro educativo.
- ✓ Apunta en una libreta el día, la hora, el lugar, los materiales necesarios y contenidos del examen.
- ✓ Mantén un horario de *repasos periódicos* en casa, según te hemos indicado más atrás (consulta de nuevo el modelo que te proponíamos).
- ✓ Alterna estudio y descanso.

La víspera:

- ✓ No intentes aprender todos los temas objeto de examen. Repasa por encima los esquemas o resúmenes que debes haber estudiado con tiempo suficiente.
- ✓ Prepara todos los materiales necesarios para el examen (bolígrafos, papel, libro, cuadernos...).
- ✓ Acuéstate pronto para ir descansado, relajado y libre de tensiones. No fuerces la memoria, porque te puedes quedar con "la mente en blanco" en el examen.

DURANTE EL EXAMEN

- ✓ Sé puntual.
- ✓ Si al comenzar el examen te encuentras nervioso, haz un ejercicio de relajación que ya domines.
- ✓ Saca todos los materiales necesarios para el examen y concéntrate para empezar.
- ✓ No olvides poner tus datos personales en la hoja de examen: nombres y apellidos, curso, grupo, fecha, tu número de lista.
- ✓ Lee despacio y más de una vez cada pregunta, hasta que estés seguro de lo que te pide. Si precisas alguna aclaración y te lo permite, consulta a tu profesor, a poder ser al comienzo.
- ✓ Calcula el tiempo disponible, en total y por pregunta.
- ✓ Comienza por las preguntas que mejor domines, sigue por las dudosas e intenta resolver al final las que crees que desconoces.
- ✓ No te "pases de listo" contestando a preguntas no formuladas. Evita el *rollo*.
- ✓ Respuestas breves, claras y bien estructuradas.
- ✓ No olvides confeccionar un breve esquema o guión de cada una si se trata de preguntas amplias, lo que te permitirá organizarlas correctamente.
- ✓ Cuando falten pocos minutos para acabar, repasa el examen antes de entregarlo. Cuida la caligrafía, la ortografía, la redacción...
- ✓ Si en un momento dado del examen te encuentras nervioso y te bloqueas, haz un ejercicio de relajación (cinco o seis respiraciones profundas, por ejemplo) y automotívatelo: "Puedo hacer un buen examen y lo voy a demostrar".
- ✓ Numera cada página del examen.

DESPUÉS DEL EXAMEN

Cuando el profesor te entregue el examen ya corregido, presta atención a:

- ✓ tus posibles errores;
- ✓ tu presentación;
- ✓ lo que el profesor consideró esencial;
- ✓ las causas de los errores:
 - a) No entendiste la pregunta.
 - b) No pusiste lo importante.
 - c) Te faltaron datos esenciales.
 - d) Te enrollaste demasiado.
 - e) Dejaste preguntas a medias.
 - f) Se te olvidaron datos...

- ✓ Si te ha salido bien, felicítate y sigue intentando superarte.

- Tras la *puesta en común* sobre el modo correcto de preparar los exámenes, recoge las *conclusiones* en tu cuaderno de tutoría.

CONCLUSIONES:

1.

2.

3.

- Y ahora selecciona las técnicas que más te convengan para preparar tus exámenes (*antes, durante y después*) y las anotas a continuación.

TÉCNICAS:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Recuerda ADEMÁS:

- ✓ Hacer deporte despeja la mente y favorece la salud.
- ✓ La mejor medicina para reforzar la memoria son los *repasos periódicos*.
- ✓ Las chuletas sirven de poco si no se ha estudiado.
- ✓ Trasnochar la víspera de un examen pierde sentido si se estudia de modo eficaz y organizado.

TIPOS DE EXÁMENES

Hay muchos tipos de exámenes, pero aquí sólo vamos a ver los escritos, y dentro de ellos los de preguntas de desarrollo, porque puede resultaros de gran utilidad seguir las pautas que os ofrecemos.

1. Preguntas temáticas o de desarrollo

Es el examen tradicional, cuyo objetivo estriba en averiguar el grado de dominio de un tema por parte del alumno. Suele constar de algunas preguntas acerca de los contenidos del examen.

Ten en cuenta las siguientes observaciones:

1ª fase:

- ✓ *Entrenamiento previo:* antes del examen, hazte preguntas que te puedan poner y respóndelas como si se tratase del examen.

2ª fase:

- ✓ Lee con cuidado, y entiende, las instrucciones y preguntas que vas a contestar. Para ello, debes conocer el significado de las palabras claves (definir, comparar, explicar...).
- ✓ Haz un breve esquema previo de cada pregunta, según las vayas contestando. Recuerda: empieza por las que sabes mejor y continúa por las demás. Puedes acabar por una que dominas perfectamente para dar una buena impresión de conjunto.
- ✓ Redacta las preguntas siguiendo los pasos ya explicados, cuidando la exposición lógica y ordenada de las ideas, subrayando las palabras claves y evitando errores ortográficos y redacciones confusas.
- ✓ Para ello, parte de cada idea importante del esquema, continúa con las secundarias subordinadas a ella y acaba con los detalles que completan dicha idea; y así sucesivamente (revisa los ejemplos de los esquemas y resúmenes).

3ª fase:

- ✓ Repasa el examen antes de entregarlo.

2. Examen de problemas

En matemáticas, el examen puede consistir en resolver problemas determinados. Conviene que sigas estos pasos:

1ª fase: COMPRENDER

- ✓ Comprende bien el contenido del problema y la pregunta o preguntas que te formula.
- ✓ Subraya la palabra clave de la pregunta.

2ª fase: PLANTEAMIENTO CORRECTO

- ✓ Capta bien qué datos te dan y cuáles te piden.
- ✓ Elige qué operaciones vas a realizar.

- ✓ Ten claros los pasos que vas a seguir.
- ✓ Escribe las fórmulas que vas utilizar.
- ✓ Si viene a cuento, dibuja el problema o haz una representación gráfica del mismo.

3ª fase: RESOLUCIÓN

- ✓ Vete resolviendo las operaciones paso a paso (sigue las fórmulas, realiza los cálculos, resuelve las ecuaciones y proporciones...) hasta llegar al resultado último.
- ✓ Presenta las operaciones y el resultado de un modo ordenado y claro.
- ✓ Recuadra el resultado para que el profesor lo visualice fácilmente.

4ª fase: COMPROBACIÓN

- ✓ Comprueba si el resultado es correcto.

-
- Ahora vais a acordar unas propuestas colectivas para comentar con los profesores acerca de qué aspectos se deberían tener en cuenta de cara a tornar más eficaces los exámenes y se las haréis llegar por el conducto más adecuado: a través de los representantes del grupo (delegado y subdelegado) en las juntas de evaluación o por otros medios oportunos.

Por ejemplo:

1. Poner más de un control por trimestre.
2. Que el profesor os oriente sobre qué os va pedir en los exámenes y cómo desea que lo expongáis; y también, cómo os lo va a valorar.
3. Llevar a cabo un repaso conjunto al final de cada tema.
4. El profesor puede indicaros con tiempo qué considera importante y qué secundario y poner lo importante en los exámenes, a fin de que éstos no se conviertan en "secretos inviolables".
5. Establecer un calendario de exámenes conjunto por parte de los profesores que os facilite la tarea.
6. Enseñaros los exámenes tras su corrección y proporcionaros pautas de orientación sobre qué fallos habéis cometido y cómo podéis superarlos la próxima vez.
7. Solicitar recuperaciones tras cada evaluación, amén de la posibilidad de presentaros a subir nota.
8. Establecer estrategias para hablar con aquellos profesores acerca de los cuales tengáis motivos fundados para solicitar determinados cambios en su modo de enseñar (sea a través

del tutor, de la Jefatura de Estudios o del delegado de la clase). Evitad tonos descalificadores o enfrentamientos directos con dichos profesores, porque entonces el diálogo resultará imposible. Plantead el tema con elegancia y espíritu de colaboración, y asumid la parte de responsabilidad que os corresponda.

A modo de conclusión: ¿qué hacer ante los exámenes?

DECÁLOGO:

1. Estudia sabiendo para qué estudias (*motivación*). Se estudia para alcanzar algo *útil*. En un 50% de estudiantes falla la motivación como motor del estudio.
2. Júntate con compañeros estudiosos y responsables, que te motiven a estudiar, que valoren el estudio, que te ayuden en tus dificultades académicas y te pongan en camino de obtener buenos resultados en tus exámenes.
3. Respeta tu horario de estudio diario en casa.
4. Haz esquemas o resúmenes de los temas de examen, sigue técnicas adecuadas de asimilación de lo estudiado, recurre a los repasos periódicos, consulta las dudas, rellena "lagunas".
5. Combina estudio, descanso y ejercicio físico. En caso necesario, practica durante el examen técnicas de concentración y relajación.
6. Duerme lo suficiente. Nada de "atracones" la víspera del examen.
7. Lee con frecuencia: ampliarás conocimientos y vocabulario, adquirirás cultura, complementarás tus temas.
8. Recuerda: en el examen, relájate, lee comprendiendo las preguntas, haz un breve esquema de las amplias, redacta con orden y claridad, sin faltas de ortografía; no te "enrolles", pon lo verdaderamente importante; repasa el examen antes de entregarlo.
9. Además: evita la angustia, el derrotismo y los repasos atropellados de última hora.
10. Desarrolla técnicas de búsqueda de la información:
 - Utiliza con agilidad diccionarios enciclopédicos y libros técnicos.
 - Visita con frecuencia bibliotecas, centros culturales, museos, hemerotecas (periódicos y revistas).
 - Ve películas, documentales u otros programas de interés científico, tanto a través de la televisión como del vídeo.
 - Aprende a manejar el ordenador, herramienta de presente y de futuro, donde podrás encontrar información, archivarla y modificarla.

Cómo combatir la ansiedad ante los exámenes

1. Dominando técnicas de relajación y respiración antes del examen (si no las conoces, acude a tu orientador para que te dé técnicas concretas).
2. Preparando con tiempo los exámenes mediante repasos periódicos.
3. Durmiendo todos los días las horas suficientes.
4. Mejorando tu capacidad de atención y concentración.
5. Haciendo en casa simulaciones de exámenes para controlar el tiempo, los contenidos que vas a poner, el dominio de los temas, etc.
6. Trabajando hábitos de autoestima, de seguridad en ti mismo y de motivación positiva.
7. Ya en el examen, leyendo dos veces el enunciado de cada pregunta para asegurarte de que lo has comprendido bien.
8. Haciendo una relación de tus principales dificultades a la hora de preparar un examen y buscándoles las soluciones adecuadas, bien por ti mismo o bien solicitando ayuda a expertos.

➤ Y para acabar, realiza el siguiente *cuestionario de autocontrol* (si no recuerdas alguna cuestión, repasa esa fase del tema):

1. *¿Preparo con tiempo mis exámenes?*
2. *¿Cómo los preparo?*
3. *¿Llevo al día mis temas?*
4. *¿Hago todos los días los deberes que mandan los profesores?*
5. *¿Tengo un horario de estudio para casa y lo cumplo?*
6. *¿Estudio motivado?*
7. *¿Sé para qué estudio, es decir, sé qué quiero hacer en el futuro?*
8. *¿Hago simulaciones de exámenes antes de realizarlos?*
9. *¿Tomo nota de los errores cometidos tras ver un examen para neutralizarlos la próxima vez?*
10. *¿Me veo ayudado y motivado en casa?*
11. *¿Consulto mis dudas académicas con los profesores o con otras personas que puedan resolvérmelas?*
12. *¿Me encuentro a gusto conmigo mismo?*

Evalúate tú mismo/a: