

PARA TENER ÉXITO EN LOS EXÁMENES CONVIENE . . .

1. Llevar al día todas y cada una de las asignaturas

- Muchos de los bloqueos emocionales y olvidos momentáneos suelen ser frecuentes en quienes han dejado todo para el último día.

2. Programar adecuadamente los repasos

- De este modo se comprueba que lo estudiado ha quedado bien comprendido y fijado en la memoria.
- No se olvida lo aprendido y se ahorra tiempo en la preparación del examen.
- Una hora de repaso es tanto como cuatro de estudio antes del examen.
- Todos los días de repaso debe ponerse uno en el lugar del profesor y formularse las preguntas que uno mismo haría a los alumnos en un examen sobre ese tema. Posteriormente se debe contestar por escrito las preguntas formuladas.
- Leer despacio lo que se ha escrito y comprobar :
 - si se han expuesto todas las ideas principales
 - si es correcta la expresión
 - si hay frases incompletas, repeticiones, tachaduras, saltos adelante y atrás . .

3. Saber exactamente el día, la hora y el tipo de examen

- Estos datos permiten:
 - organizar la programación de repasos
 - conocer la extensión de las preguntas
 - criterios de corrección, normas y alcance de la calificación

4. Estar en plena forma física. Se rinde más en el examen

- Conviene dormir lo suficiente, especialmente la noche anterior al examen
- Hay que intentar estar lo más relajado posible:
 - descansos en el estudio
 - paseos y cambio de actividad
 - ejercicios de relajación
 - baños relajantes antes de acostarse, etc., contribuyen a relajar los músculos y reducir la tensión nerviosa acumulada. Por la mañana se levanta uno descansado, tranquilo y seguro de uno mismo.

5. Tener preparado todo lo necesario para el examen

- Programas, si los dejan utilizar
- Bolígrafos (por lo menos dos), lápices, gomas, calculadora, etc.

6. No caer en la angustia ni en el sentimiento de incapacidad o fracaso

- Todas las personas tienen capacidad suficiente para hacer frente a un examen. Lo importante es :
 - Haber estudiado
 - Confiar en nosotros mismos
 - Estar lo suficientemente tranquilos para que las ideas afloren con fluidez y coherencia.
- No ponerse en manos de la buena o mala suerte. El estudio no es problema de suerte, sino de trabajo y constancia.

7. No dejarse llevar por la precipitación al comenzar el ejercicio

- Atender a las normas y aclaraciones que haga el Profesor
- No ser impulsivo: las instrucciones que suele dar el Profesor en esos momentos son muy importantes para saber lo que se debe hacer
- Poner el nombre inmediatamente; si se deja para el final, es fácil que se olvide.
- Fijarse en el tipo de examen que han puesto. La estrategia debe ser diferente para cada tipo de examen.

8. Planificar bien el desarrollo del ejercicio

EXAMENES ESCRITOS DE DESARROLLO

- Son aquellos en los que el alumno debe responder a una o más preguntas con el tiempo suficiente para redactar las contestaciones, organizando los datos y exponiendo sus ideas con el conocimiento y profundidad posibles
- Informarse si se puede variar el orden de las preguntas, siempre que lo permita la estructura lógica del examen
- Si se puede alterar el orden de las preguntas :
 - comenzar por las preguntas que se consideren más fáciles, en el caso de que todas tengan la misma puntuación
 - si tienen puntuación diferente valorar la puntuación de cada una de ellas y el conocimiento que se tiene de cada pregunta
- Fijarse en las *palabras clave* para saber qué tipo de tarea debes realizar: definir, comparar, esquematizar, etc.
- Cuando se haya comprendido lo que se nos pide, hacer un esquema mental o en borrador de los puntos principales a desarrollar. Este trabajo permite ir al grano y no perderse en divagaciones; se gana tiempo para responder todas las preguntas
- Distribuir el tiempo de modo que se pueda contestar a todas las preguntas
- Comenzar a escribir con rapidez pero sin precipitación :
 - respetar los márgenes
 - escribir con letra clara
 - cuidar la ortografía y las expresiones
 - evitar en todo momento los borrones y tachaduras

- No enrollarse pensando que la nota está en función de la cantidad de palabras escritas. *Pensar más y escribir menos.*
- Ser concisos y al mismo tiempo precisos, dejando de lado todo lo que no viene al caso, aunque se sepa muy bien.
- Centrarse en el trabajo y olvidarse de lo que hagan los demás
- Cuando los compañeros comiencen a entregar sus ejercicios, no ponerse nervioso
 - Hay que seguir el plan que nos hayamos marcado
 - Cuando consideremos que hemos terminado, *Repasar* detenidamente lo que se ha escrito, comprobando si se ha puesto el nombre y apellidos; si se han numerado las respuestas; la ortografía; las posibles palabras, datos o conceptos omitidos; las frases incompletas o sin sentido y los errores en citas, datos o fechas.
- Nunca hay que tener prisa en entregar el ejercicio; emplear todo el tiempo de que se disponga para repasar cuantas veces se pueda el examen
- Al salir del examen :
 - No te olvides inmediatamente de él. Comprueba en ese momento en que aún se tiene reciente lo que se ha puesto, cómo ha salido el examen, intentando darse una calificación global, para después poder contrastarla con la nota obtenida realmente.
 - Una vez realizada la autoevaluación, olvidarse del examen y premiar el esfuerzo realizado con aquellas actividades que nos resulten más satisfactorias (cine, deporte, música, amigos, etc.)

PRUEBAS OBJETIVAS (TIPO TEST)

- Prueba de alternativas constantes: a las preguntas formuladas se debe responder *Verdadero o Falso* (también *Sí o No*)
 - Hay que leer muy atentamente las proposiciones que se hacen
 - Hay que fijarse de modo especial en las palabras clave
 - Son palabras clave que suelen indicar que la proposición es falsa: todos, ninguno, nadie, siempre, nunca, absolutamente, jamás, etc.
 - Son palabras clave que suelen indicar que la proposición es verdadera: algunos, a veces, generalmente, frecuentemente, etc.
 - Si tenemos dudas en alguna pregunta, se puede uno arriesgar ya que se tiene el 50 % de posibilidades de acertar, aunque hay que saber siempre si los errores penalizan (hay que conocer las fórmulas de corrección que el Profesor va a utilizar)
- Prueba de elección múltiple : el alumno debe elegir una entre las diversas opciones que se plantean como respuestas a la pregunta formulada
 - Todas las preguntas tienen una sola respuesta correcta
 - No hay que entretenerse demasiado en ninguna pregunta. Se debe contestar el mayor número posible de respuestas
 - Si alguna pregunta resulta demasiado difícil, conviene saltársela, pero haciendo una señal para volver a ella, si queda tiempo

- Leer todas las respuestas antes de decidirse por una
- Eliminar sucesivamente las respuestas que se vean con mayor claridad que no pueden ser correctas
- Ante la duda, inclinarse por la más razonable
- Prestar mucha atención a la valoración de los errores y a las preguntas dejadas en blanco

9. Aprender de los exámenes

- Cuando nos devuelven el examen corregido :
 - No fijarse solamente en la nota
 - Observar cuáles han sido los errores que se han cometido
 - Analizar las causas de esos errores
 - Planificar las actividades necesarias para corregir esos errores
 - Solamente así, el examen dejará de ser un pulso “profesor - alumno” para convertirse en un verdadero instrumento de aprendizaje