



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

LOS EXAMENES

Ser estudiante en un recinto tan competitivo y exigente demanda un buen manejo del tiempo, mejor manejo de la ansiedad, una alimentación saludable y destrezas para mantener un balance saludable entre la vida estudiantil y la vida personal. Tomar exámenes se vuelve un reto y aquellos que acostumbraban aprobar con calificación de **A**, se derrumban ante la llegada de la primera **C**. Es importante reconocer que no tiene que ver con la calidad de estudiante que eres, sino con la habilidad que tengas para ser flexible y adoptar cambios en tu manera de estudiar y en la de llevar tú día a día. Una vez agarres el ritmo, todo fluirá mejor y casi sin darte cuenta te estarás graduando. Aquí te ofrezco algunas recomendaciones que pueden ayudarte con tus exámenes antes, durante y después.

Antes del Examen:

Elige bien donde estudiar. Debe ser un lugar libre de distractores, cómodo, con buena iluminación y una temperatura agradable. Asegúrate de tener a la mano todo lo que necesitas, lápices, calculadora, libros, libretas, "laptop", "pendrive", etc. La búsqueda de útiles interrumpe la hilación de ideas y promueve la distracción con otros asuntos. Establece un horario de estudios y cíñete a él. Por cada hora toma periodos de descanso de 15 minutos para descansar la vista y cambiar de aire. Prepara un bosquejo de lo que incluirá el examen. Incluye tus notas en clase, segmentos del libro que subrayaste, tablas y cualquier otro material relativo al examen. Divídelo en grandes temas que te provean la idea general y sub temas que añadan congruencia y contenido. Léelos con frecuencia para que recuerdes hacia dónde vas. Una vez tienes el bosquejo determina como vas a estudiar tomando en consideración tu estilo de aprendizaje (visual, auditivo, sinérgico). Por ejemplo al visual le funciona organizar el material en tablas, gráficas, diagramas y mapas conceptuales, al auditivo le funciona grabar el material y escucharlo repetidamente y al sinérgico le funciona mejor escribir un narrativo del material y repetirlo mientras lo escribe. Pon especial atención en aquellos puntos que te resulta más difícil comprender o memorizar. El uso de la asociación es un gran aliado. Por ejemplo para aprender números puedes asociarlos con fechas de cumpleaños u otros eventos, puedes asociar con formas, nombres o productos comerciales que al evocarlos te lleven a los que deseas recordar. Otra forma buena para recordar datos es formar una palabra con las primeras letras de lo que deseas recordar, como en el siguiente ejemplo: *Los cinco océanos que tiene el planeta Tierra son: **APAIA** (Atlántico, Pacífico, Antártico, Indico, Ártico)*. Al recordar la palabra clave, de forma casi inmediata vendrán a tu mente los nombres de los cinco océanos. Inténtalo con algún material cuya respuesta tenga varias alternativas como en el ejemplo anterior. Prepara tu propio examen. Toma en cuenta el estilo que has observado en tu profesor (ej. Tipo de examen, objetivo, subjetivo, combinado) a que le asigna importancia, bonos, etc.

Durante el examen:

Lee todo el examen cuidadosamente antes de comenzar. Pon especial atención a las palabras clave que se dan en las instrucciones. Algunos ejemplos de éstas son, define, compara, enumera, describe, explica, etc. Toma en cuenta el tiempo del cual dispones para responder el examen y establece que tiempo dedicarás a cada parte de acuerdo a la dificultad presentada. Comienza por lo que sabes para que dediques el resto del tiempo a desarrollar lo que te presenta mayor dificultad. En ocasiones, al responder lo que recuerdas de inmediato viene a tu mente respuestas a otras preguntas del examen. Ten cuidado con palabras que pueden tener truco como por ejemplo: nunca, todos, siempre, solo. Estas palabras no admiten excepciones. Al finalizar repasa tus respuestas, si no te sientes seguro sobre alguna premisa, confía en tu primera respuesta, generalmente es la correcta.

Después del examen:

Trata de no prestar atención a comentarios de tus compañeros/as después de la prueba. Aumentará tus niveles de ansiedad y no cambiará el resultado. Evalúa que cosas te dieron resultado al estudiar y que cosas puedes mejorar. **Te deseo ÉXITO, porque eres el/la mejor.**

Blanca E. Amorós Rivera, EdD,CPL

Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, Decanato de Estudiantes
2do piso Edificio Decanato de Estudiantes (787)758-2525 exts. 5209/ 5210

Núm. 105
10-15-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

