

Un poco de humor:



"EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑOS ESFUERZOS, REPETIDOS DÍA TRAS DÍA"

(Anónimo)

Luego del Examen:

1. Descansa y márchate del lugar. Quedarte escuchando los comentarios de tus compañeros acerca de sus respuestas al examen, podrá crearte dudas y aumentar tus niveles de ansiedad. Ya el examen salió de tus manos.
2. Evalúa tus áreas de fortaleza y áreas a mejorar. Identifica que cosas te dieron mejor resultado al momento de estudiar. Establece un plan para trabajar con aquello que necesitas fortalecer. Busca ayuda, si fuera necesario.

Por. Dra. Blanca E. Amorós Rivera
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes, Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico
2do piso, edificio Decanato Estudiantes
(787)758-2525 exts. 5209/5210/5212
Agosto/2015

CECSI EDUCA



Los Exámenes

Antes

Durante

Y Después



Hábitos que siempre dan resultado:

Duerme y aliméntate bien – La vida como estudiante consume una gran cantidad de energía. Estudiar para un examen incrementa la cantidad de energía que consumimos, por lo cual procura dormir al menos seis horas corridas antes de llegar al examen y tener por hábito consumir una dieta balanceada y en lo posible ceñirte a los mismos horarios para consumir tus alimentos.

No tengas actitudes derrotistas – Pensar que fracasará el examen, te traerá el resultado esperado. Cambia esa idea por una más positiva. Piensa que enfrentarás el reto dando lo mejor de ti y que si has estudiado recordarás la información.

Recuerda que el repaso diario del material dado en clase es la mejor práctica, pues te permite tener el contenido del material fresco en tu memoria. Dedica al menos media hora diaria a cada materia comenzando con aquellas que te dan mayor dificultad o que te gustan menos.

Antes del Examen:

1. Elige bien donde estudiar. Debe ser un lugar libre de distractores, cómodo, con buena iluminación y una temperatura agradable.

2. Prepara con anticipación el lugar donde vas a estudiar. Asegúrate de tener a la mano todos lo que necesitas, lápices, calculadora, libros, libretas, lap top, penn drive, etc. La búsqueda de útiles interrumpe la hilación de ideas y promueve la distracción con otros asuntos.

3. Establece un horario de estudios y cíñete a él. Los periodos no deben ser mayores de una hora corrida. Es decir por cada hora toma periodos de descanso de 15 minutos para descansar la vista y cambiar de aire.

4. 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.

5. 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.

6. Prepara tu propio examen a manera de repaso. Toma en cuenta el estilo que has observado en tu profesor (ej. Tipo de examen, objetivo, subjetivo, combinado) A que le asigna mayor 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. Subráyalas.*
- 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 no admites excepción. Por el contrario palabras como, generalmente, la mayor parte, algunas, frecuentemente, si admiten excepciones. Se cuidadoso con estas aseveraciones.*
- En exámenes subjetivos trata de dejar un espacio pequeño entre cada oración. Puede que luego recuerdes algo importante que deseas incluir.*
- Si el examen es objetivo, nunca dejes respuestas sin responder. Utiliza tu intuición y responde de acuerdo a lo que es más razonable o a lo que recuerdes, aunque no estés seguro. Generalmente ese primer recuerdo es correcto. Toma en cuenta que si no respondes siempre tendrás la premisa incorrecta.*
- Al finalizar, tomate un tiempo para repasar tu examen. Nuevamente, si no estás seguro de alguna respuesta, no la borres, confía en lo que respondiste.*