

RECOMENDACIONES PARA PRESENTAR UN EXAMEN¹

Enrique Alejandro González Cano
Colegio de Filosofía, ENP 4

PREPARACIÓN ANTES DEL EXAMEN

A. Programar tu estudio

- Conocer la fecha y horario de la aplicación el examen.
- Programar los días y horario de estudio, tomando en cuenta que hay contenidos más complicados y que requieren de mayor tiempo de estudio.
- Repasar todo el material para ubicar las unidades o temas de estudio, identificando en cuál o cuáles requerirás más esfuerzo.
- Preparar el material que necesitarás para tu estudio (hojas, lápiz, colores, calculadora, libros, diccionarios, etcétera).
- Tener a la mano el libro de texto, los apuntes y si es posible, los exámenes anteriores.
- Tener una disposición para aprender los temas o contenidos. Evita pensar que *debes pasar* la materia, ya que esto te estresará y no lograrás comprender la información.

B. Estudiar para aprender

- Toma en cuenta que algunos temas requerirán de un repaso, pero otros de un estudio; esto último significa que requerirás de mayor esfuerzo y tiempo.
- Lee cada unidad, tema o capítulo de manera independiente pero ordenada. No pases a otra unidad, tema o capítulo sin haberlos estudiado o repasado completamente. *Recuerda que el conocimiento es gradual y sistemático.*
- Elabora resúmenes, apuntes o notas, cuadros sinópticos, mapas conceptuales, etcétera por cada tema, unidad o capítulo; esto te permitirá afianzar tu aprendizaje.
- Al mismo tiempo que estudias o repasas, elabora un cuestionario sin respuestas, te será útil para repasar lo que estudiaste y autoevaluar tu aprendizaje.
- Lee los resúmenes que elaboraste y redúcelos a palabras claves, esto estimulará tu memoria.
- Recuerda las recomendaciones de espacio y ambiente propios para el estudio, tales como lugar tranquilo y sin distractores, espacio iluminado y ventilado, lugar donde puedas leer y escribir, etcétera.

C. Autoevaluación del aprendizaje

- La autoevaluación te permite identificar los aspectos que aún no dominas y que requieren mayor atención de tu parte, así como los aprendizajes alcanzados.
- Expón en voz alta, como si estuvieras dando una clase, cada una de las unidades o temas que estudiaste sin la ayuda apuntes.
- Contesta el cuestionario que previamente elaboraste sin la ayuda de tus apuntes, resúmenes, esquemas, libros, etcétera.
- Descansa un día o unas horas antes de hacer tu autoevaluación, y llévala a cabo por lo menos dos días antes del examen, así tendrás tiempo para preparar aquello que aún no dominas.
- Terminada cada una de tus autoevaluaciones (exposición y cuestionario), anota los puntos en los que fallaste, para que regreses a ellos y garantices su aprendizaje. De acuerdo con su complejidad, puedes recurrir a tus resúmenes, mapas, palabras claves o el libro, los apuntes o exámenes anteriores.

PRESENTACIÓN DEL EXAMEN

- Los exámenes son instrumentos que ponen a prueba el aprendizaje que has adquirido; evalúan tus conocimientos sobre los contenidos de una asignatura; los procedimientos o habilidades que se desarrollan cada disciplina.
- Los exámenes no sólo sirven para calificar sino también —y principalmente— para verificar lo que has aprendido. De ahí que “pasar una materia” por medio de un examen extraordinario, por ejemplo,

¹ Algunas ideas están tomadas de: Quesada Castillo, Rocío, *Estrategias para el aprendizaje significativo*. México: Limusa 2004.

dependa de lo has aprendido, de lo que sabes.

- En un examen extraordinario no tienen lugar la buena suerte, la simpatía del maestro, la entrega puntual de tareas, etcétera. Lo único que importa es tu aprendizaje, los conocimientos que tienes de una asignatura y los procedimientos para la resolución de problemas.

A. Disposición de ánimo

- Cualquier examen produce nervios y por ende, estrés. El exceso de tensión o estrés afectan notablemente tu desempeño en la prueba. También afecta un estado apático o indiferente, así como iracundo. Es importante que suprimas estos estados de ánimo negativos y adquieras uno optimista.
- Llega por lo menos 20 minutos antes al examen, esto reducirá el estrés producido por el traslado de tu casa a la escuela. Toma en cuenta los problemas de tráfico en la ciudad, la demora del metro y del transporte público, entre muchos otros factores que están fuera de tu control.
- Prepara todo lo que necesitarás para el examen mucho antes de salir de casa: lápiz, goma, sacapuntas, regla, papel, colores, etcétera. No olvides tu credencial, recibo de pago, y todo aquello que podrías utilizar. No lo dejes "a la mera hora" porque esto aumentará tu tensión nerviosa y olvidarás tus materiales, además de tus aprendizajes.
- Descansa bien antes de presentar el examen. Si es en la mañana, duerme bien en la noche y las horas necesarias. No llegues desvelado. Si tu examen es en la tarde, no realices muchas actividades que distraigan tu memoria y atención.

B. Comprender el examen

- Antes de responder el examen, asegúrate que has comprendido de qué trata y cómo debes responder. Lee las instrucciones.
- Revisa de manera general tu examen; presta atención que esté correctamente impreso y completo.
- Lee detenidamente cada una de las preguntas y contéstalas. No te detengas en aquellas que desconozcas la respuesta. Habrá tiempo para regresar a ellas.
- Atiende sólo tu examen; no te distraigas mirando el examen de tus compañeros; confía en tus conocimientos y preparación.
- Pregunta cuánto tiempo tienes para contestar el examen y prográmate para ello. Por lo general, en un examen extraordinario tienes 2 horas para contestar. No prestes atención de aquellos que hayan terminado antes; tómate tu tiempo para contestar; recuerda que calificarán tus aprendizajes, no la velocidad para contestar.
- Si algo no entiendes, pregúntale al profesor o la persona que te esté examinando.
- Recuerda que los exámenes tratan sobre aprendizajes (conocimientos, habilidades, procedimientos), no dejes tu respuesta a la suerte.
- Si estás nervioso, respira hondo y continúa resolviendo el examen. Ten calma al responder.
- Al terminar, revisa el examen para asegurarte que has contestado todo.