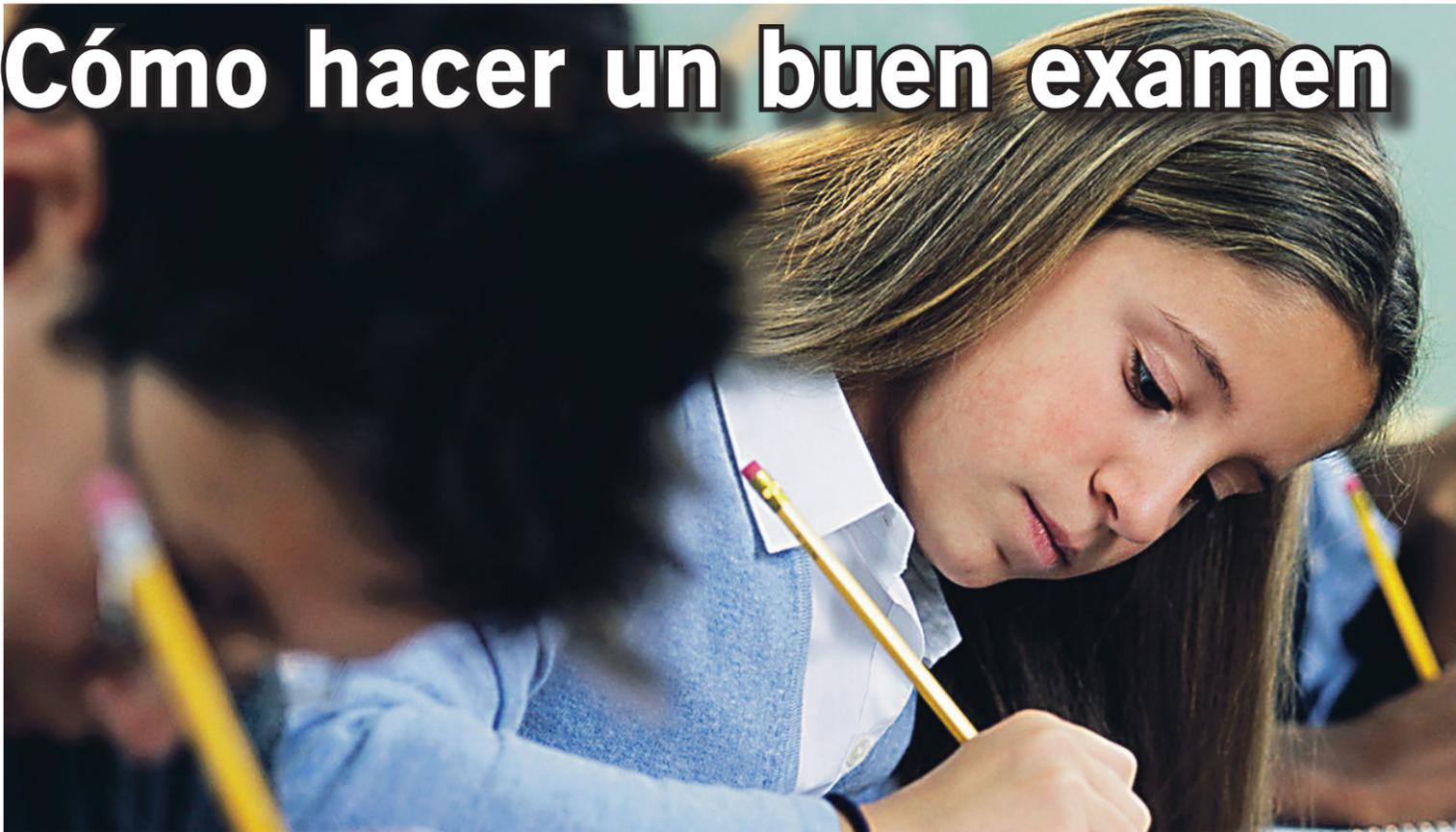


## RECETAS PARA EDUCAR

# Cómo hacer un buen examen



La concentración es muy importante de cara a afrontar un examen.

## Una incorrecata técnica para preparar los exámenes puede hacer que el rendimiento baje

© Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

Muchos alumnos que se esfuerzan en sus estudios, bajan considerablemente su rendimiento en los exámenes, bien por fallar en la técnica de preparación del mismo, o bien en la realización de esta prueba de evaluación.

Dos pequeñas premisas antes de comenzar: con el inicio de un nuevo curso escolar, es necesario ser consciente del mayor grado de dificultad de cada asignatura; por otro lado, es necesario fomentar la confianza y seguridad en sí mismos antes de ir al examen.

### Preparar el examen

△ Antes de hacer el examen debemos saber qué tipo de examen voy a realizar: oral, escrito, práctico, teórico, tipo test, preguntas cortas o largas.

△ Repasa los exámenes anteriores. Así sabremos el tipo de preguntas que suele poner cada profesor.

△ Presta atención a las clases previas al examen, pues se suelen hacer repastos y ejercicios que tienen que ver con lo que se preguntará.

△ Lo que el profesor marca como "importante", casi siempre "cae" en el examen.

△ Estudia un poco cada día, así cuando llegue el día del examen sólo tienes que repasar y recordar lo que ya se sabes.

△ Haz exámenes de prueba en casa.

△ El día antes se repasa lo estudiado. Y la mañana del examen se repasa rápidamente mentalmente y si se duda en algo, se revisan las dudas.

△ Aprender a relajarnos y visualizar que el día del examen estamos muy tranquilos y nos sale fenomenal.

### Errores más comunes

● "Ya estudiaré cuando llegue el examen"

● No dormir bien la noche previa.

● Actitudes mentales como la inseguridad, el nerviosismo y la ansiedad, pueden provocar que un buen alumno sea incapaz de demostrar sus conocimientos en el momento de enfrentarse a un examen.

● No hables con los compañeros antes de realizarlo, te pa-

recerá que no recuerdas nada y aumentará tu nerviosismo

### Hacer el examen

★ Lee el examen entero antes de comenzar a escribir

★ Regla de oro: antes de contestar, lee bien la pregunta, léela varias veces antes de contestar, asegúrate de haber comprendido bien qué se te pregunta. Esto es especialmente importante en problemas de matemáticas, física.

★ Pon el nombre en todas las hojas, y la fecha en la primera.

★ Comienza por lo más fácil

★ Escribe rápido lo que sepas, no pierdas el tiempo ni te

distraigas en un examen.

★ Si te sabes todo empieza por las preguntas que más valen.

★ Si te bloqueas con algún punto, pasa a otro tema. No pierdas demasiado tiempo para responder lo que ya sabes.

★ Muchas veces se gasta todo el tiempo de que se dispone en hacer un problema y se deja el resto en blanco.

★ Intenta responder todas las preguntas. Cuando dudes usa tu sentido común y tu lógica.

★ Expresa tus ideas con claridad.

★ Las respuestas largas han de ser siempre claras y referidas a la pregunta.

★ Cuida la caligrafía, el vocabulario, la ortografía y la presentación, deja margen. Puedes dejar una línea en blanco por si se te ocurren más ideas.

★ Hacer bien un examen no es escribir mucho, sino ser preciso y responder a lo que te preguntan.

★ Si no te da tiempo a responder a todas las preguntas, expón las ideas básicas, aunque sea de manera superficial, para demostrar que sabías lo que había que poner.

★ Cuando termines el examen, utiliza unos minutos para repasar las respuestas.

★ Antes de entregar el examen, comprueba si has contestado todas las preguntas, si todas las preguntas están completas, que no recuerdas nada nuevo y que no haya errores. Y repasa todo el examen

★ Recuerda en los exámenes no se habla y no se mira hacia atrás.

★ Si hay más de una hoja grápalas o dobla una esquina

★ Nunca llegues tarde a un examen, el tiempo te lo quitas a ti mismo.

### SI EL EXAMEN ES ORAL...

• Si el examen es oral, hay que ensayar delante del espejo o de familiares, y ensayar todo, tono de voz, postura, mirada.

• Respira hondo antes de comenzar, si te pone nervioso mirar al profesor, mira a lo lejos, y si te bloqueas ánimate tú mismo.

• Habla claro y alto

### Los padres

Ayudad a vuestros hijos a estudiar, preguntadles y ponedles exámenes. Cuando traigan el examen valorar su esfuerzo y si consiguen dar el máximo de sí mismo, eso es su éxito, para unos será sacar un 10 y para otros un 5. Si nos entregan el examen, ver lo bueno y revisar los fallos para no cometer los mismos errores la próxima vez. Y recordad: "el camino para la perfección es equivocarse, equivocarse, y equivocarse, pero cada vez menos, menos y menos".

Si los resultados no han sido buenos, analizar por qué sucedió. Pon remedios inmediatamente, no cuándo el niño esté totalmente perdido. Igual que no se debe dejar el examen para el día antes, los padres no deben preocuparse solo del hijo con la nota del examen. No seas muy estricto en tu reacción ante una mala nota, provocará miedo en tu hijo, y el miedo provocará la mentira. Cuando el niño suspende, también suspenden los padres.

### ¿Los hijos son fotocopias de los padres?

Los padres:

- "¿Por qué, a pesar de que Ramón es más pequeño que tú, vais a la misma escuela, con los mismos maestros, los mismos libros, saca siempre mejores notas?"

El niño de siete años:

- "Porque los padres de Johnny son inteligentes"



## El cono del aprendizaje de Edgar Dale

Después de 2 semanas tendemos a recordar

Naturaleza de la actividad involucrada

El 10% de lo que leemos	Lectura	Actividad verbal	Pasivo
El 20% de lo que oímos	Palabras oídas		
El 30% de lo que vemos	Dibujos observados		
El 50% de lo que oímos y vemos	Mirar una película Ir a una exhibición Ver una demostración Ver algo hecho en la realidad	Actividad visual	Activo
El 70% de lo que decimos	Participar en un debate Tener una conversación	Actividad participativa y receptiva	
El 90% de lo que decimos y hacemos	Realizar una representación teatral Simular experiencias reales Hacer la cosa que se intenta aprender	Actividad pura	