

## **Orientaciones para la preparación de los exámenes**

### **I. CÓMO PREPARAR EL EXAMEN**

Las principales recomendaciones que hay que tener en cuenta a la hora de preparar cualquier tipo de examen son las siguientes:

1º La preparación del examen no ha de iniciarse dos o tres días antes de la realización del mismo ni desarrollarse a través de prolongadas y agotadoras noches de insomnio y esfuerzo memorizador. Has de *planificar los exámenes* con el suficiente tiempo de antelación. Antes de proceder a la memorización final, con miras al examen, has de trabajar los temas a través de las técnicas de la lectura, subrayado, esquematización y resumen. Los temas previamente subrayados y esquematizados a lo largo del trimestre, con un pequeño esfuerzo final, fácilmente los asimilarás y memorizarás.

2º Has de diseñar un *plan de repaso*, con el fin de vencer la tendencia natural de la curva del olvido y tener los datos frescos y asimilados para el día del examen. Los repasos han de ser distribuidos a lo largo del tiempo. No se trata de que les dediques más tiempo, sino de que los distribuyas de tal manera que con el mismo o menor esfuerzo logres mejores resultados.

3º En la preparación del examen es muy útil que uses *la técnica del esquema*. Éste tiene la enorme ventaja de que ofrece los datos de una forma visual y permite fotografiar la estructura del tema detectando las ideas principales, los nexos de unión entre ellas y de subdivisión con respecto a las ideas secundarias que de ellas dependen. Además, al traducir los datos desde la memoria acústica a la visual, empleas varios canales en la memorización. Estos canales se auxilian entre sí y, cuando los datos se hayan borrado de uno de ellos, el otro canal te prestará su ayuda para poder recomponer el hilo conductor de esa pregunta.

4º Asimismo es muy recomendable que utilices alguna vez la *técnica del resumen*. El resumen acostumbra al alumno a redactar el tema, sin olvidar ninguna idea importante, y a relacionar las ideas entre sí, estableciendo los nexos de dependencia y subordinación. En el resumen los datos no se apuntan, como en el esquema, sino que se desarrollan y se relacionan unos con otros.

Para lograr una adecuada expresión escrita en los exámenes, nada mejor que ejercitarse en las labores de redacción y realización de resúmenes que le habitúan a expresar con palabras adecuadas y precisas, aquello que sólo es una idea que está en la mente. Así evitaremos que aquello que hemos estudiado, e incluso comprendido y memorizado, no se quede en amasijo de datos, indescifrables para el profesor.

5º La realización de *simulacros cronometrados* de examen es una de las técnicas más recomendables para luego poder enfrentarse con éxito a los mismos. La simulación del examen, que tan buenos resultados da a los opositores, también ha de practicarse en otros tipos de exámenes. De esta práctica se obtienen algunos beneficios tales como:

- El alumno se habitúa al empleo de la técnica adecuada para cada examen concreto.
- Se ajusta el tiempo de la respuesta al tiempo real del examen.

6º Has de procurar que los *datos* teóricos aprendidos *sean funcionales y operativos*. La teoría se asimila y memoriza mejor cuando se logra aplicarla a la resolución de problemas prácticos o a la interpretación de mapas, croquis, barras, dibujos, gráficos, etc., o cuando se pone en práctica para construir determinado instrumento o para hacerle funcionar según lo previsto.

7º Con el suficiente tiempo de antelación, has de procurar *enterarte de las características del examen concreto* que has de pasar: tipo ensayo, prueba objetiva, resolución de problemas, caso práctico, etc. Otros factores que has de controlar son los siguientes: útiles que se te permite llevar al examen -calculadora, diccionarios, reglas, etc.--, *si* es obligatorio responder a todas las preguntas o si se puede elegir; criterios de corrección; valor de *los* diferentes tipos de preguntas; amplitud máxima en folios que se tolera para todo el examen o para cada una de las preguntas; y, por último, lugar, día y hora fijados para la realización del examen.

8º Presta atención a *las explicaciones dadas en clase* por el profesor. Éste suele hacer énfasis en los temas realmente importantes y que tienen alta probabilidad de que sean seleccionados para el examen. Expresiones tal como: «en conclusión», «lo importante es», «lo esencial es», «merece la pena resaltar», etc., indican cuáles son los aspectos que tienen especial relevancia para el profesor. Toma nota de los gráficos y notas que escribe en la pizarra, cuando les dedica tiempo a escribirlos y explicarlos es que los considera importantes.

9º El alumno también ha de procurar *conocerse a sí mismo* a través de sus exámenes. La mayoría de los profesores entrega los exámenes comentados y hace especial hincapié en los fallos cometidos por el alumno. Hay que tomar buena nota de estos errores, con el fin de ir puliendo la preparación de los exámenes para que en el futuro estos fallos no se produzcan.

## 2. LA NOCHE ANTERIOR AL EXAMEN

La noche anterior al examen es un momento en el que los estudiantes suelen acumular varios errores conductuales que ocasionan un incremento de su nivel de ansiedad y una deficiente consolidación en la Memoria a Largo Plazo de lo estudiado. A los alumnos que han seguido un plan de estudio y han programado sus repasos, se les aconseja que en la noche previa adopten una conducta bastante diferente a la que es habitual. Los estudiantes que todavía no han logrado aprender todos los temas, han de seguir estudiando hasta el último momento con el fin de seguir incrementando sus conocimientos.

La actitud más recomendable para la noche anterior al examen se caracteriza por el siguiente comportamiento:

1. Se recomienda *dejar de estudiar en torno a las diez* y, después, realizar alguna actividad que contribuya a relajar el ánimo. Escuchar algo de música, ver un rato la televisión, charlar con amigos o familiares, darse una ducha templada, etc., son actividades que relajan al estudiante y le disponen para el sueño.

2. Antes de acostarse, hay que hacer memoria de todos *los útiles y utensilios que se necesitarán en el examen y reunirlos* para que a la mañana siguiente, con las prisas y el nerviosismo, no se olvide ninguno: regla, lápices, gomas, bolígrafos, calculadora, «tippex», diccionarios, etc. A veces, sorprende encontrarse durante un examen con alumnos que olvidaron el bolígrafo o lo llevan gastado; han olvidado la calculadora en un examen de matemáticas o el diccionario en un examen de lengua extranjera. Les ocurre algo similar a lo que le sucedió a aquel labrador que se presentó en el campo con su par de mulas y, cuando se dispuso a arar, cayó en la cuenta de que había olvidado el arado. La anécdota puede parecer sorprendente al lector, pero situaciones como las descritas suelen ser frecuentes entre estudiantes. Es indudable que alguno de estos olvidos deja al alumno en inferioridad de condiciones con respecto a sus compañeros.

3. Una actividad que *no se recomienda* realizar la noche anterior al examen, una vez preparado, es la de *leer algo*, aunque sea el periódico, o estudiar otra asignatura. Cualquier tipo de información que entre en la mente producirá interferencias con el material del examen memorizado y estas interferencias terminarán produciendo sobre dicho material los efectos de distorsión y de borrado.

4. Una vez acostado, el estudiante ha de procurar no pensar en el examen. Lo recomendable sería que intente dormir *en torno a ocho horas* con el fin de que, al levantarse a la mañana siguiente, se sienta relajado, pletórico de energías, fresco y con ganas de acometer las tareas que se le avecinan.

### 3. EL DÍA DEL EXAMEN. HORAS PREVIAS

En este día, con anterioridad y posterioridad al examen, también los alumnos suelen cometer diversos errores que contribuyen a disminuir su rendimiento.

1º Si el examen se realiza por la mañana, lo primero que has de hacer es tomar *un desayuno* suave con el fin de ingerir energías que te mantengan activo durante el examen.

2º Has de evitar un defecto muy frecuente que se suele cometer en el mismo día del examen: faltar a las clases anteriores para quedarte en casa o en la biblioteca *estudiando hasta el último momento*. Si los temas han sido estudiados y repasados con anterioridad, esta actividad de último momento es poco útil. Sólo sirve para ponerte más nervioso e incluso para borrar en lugar de grabar, pues con grandes dosis de nerviosismo la memoria graba poco; en cambio, los últimos datos introducidos interfieren con lo previamente grabado. Ahora bien, si todavía no has estudiado un tema, es evidente que difícilmente lo podrás borrar. Por poco que logres memorizar durante estas horas de estudio, algo se te quedará en la memoria. Pero quizás hayas de reflexionar y realizar un propósito de enmienda para que tal situación no vuelva a suceder.

Si los temas han sido estudiados previamente y, a pesar de todas las recomendaciones, deseas repasarlos a última hora para sentirse más seguro, lo recomendable es que el repaso lo centres en los esquemas y que no te pierdas en la lectura de datos secundarios e irrelevantes.

5º Si en el mismo día has de realizar *otro examen*, no es aconsejable que al salir del primero compruebes tus respuestas con las que figuran en el libro o en los apuntes. Esta comprobación sólo contribuye a crear en ti una sensación de malestar e inseguridad. Al constatar los errores cometidos, tu ansiedad se incrementará y te costará más concentrarte en el próximo examen. Haz el esfuerzo de aguantar tu curiosidad hasta después de realizar el segundo examen, entonces ya puedes realizar las comprobaciones que desees.

Tomado de:

SALAS PARRILLA, Miguel. Las técnicas de estudio en las enseñanzas medias. Ed. Alianza