

Examen

Lista de cotejo para presentar un examen

1. ¿Hiciste un verdadero esfuerzo para comprender el tema? (solo repasar ejercicios ya resueltos no cuenta)
2. ¿Trataste de solucionar todos los ejercicios por ti mismo antes de trabajarlos con tus compañeros?
3. ¿Participaste activamente en las discusiones en equipo (contribuyendo con ideas y haciendo preguntas)?
4. ¿Consultaste con tu profesor si tuviste alguna duda?
5. ¿Entendiste TODAS las soluciones a los problemas cuando dieron la respuesta en clase?
6. Si hiciste una guía de estudio, ¿la revisaste cuidadosamente y estuviste convencido de que entendías todos los puntos?
7. ¿Repasaste tu guía de estudio con tus compañeros y se hicieron preguntas unos a otros?
8. Si hubo una sesión de repaso, ¿pusiste toda tu atención e hiciste preguntas?
9. ¿Dormiste bien la noche anterior al examen? Si tu respuesta es no, es probable que aunque hallas hecho todo lo anterior no tengas buenos resultados.

Preguntas abiertas

- Distribuye el tiempo para cada pregunta.
- Haz un esquema de tu respuesta antes de escribir.
- Empieza por la pregunta que mejor conoces (si es posible elegir un orden).
- Deja espacios en blanco entre las preguntas para facilitar la revisión y agregar datos que se te habían olvidado.

Opción múltiple

- Contesta primero las que sepas con seguridad.
- Saltea las que desconoces y vuelve cuando termines para no perder tiempo.
 - Analiza las palabras importantes: mucho, poco, siempre, a veces, etcétera.
 - Si las respuestas incorrectas restan puntos, contesta solo lo que sabes con certeza.

Oral

- Simula tus respuestas frente a un espejo e incluso frente a distintas personas. Aplica todas las técnicas de relajación que consideres necesarias. Ten en cuenta que el nivel de ansiedad baja después de exponer unos minutos. Tómate un tiempo para realizar un esquema mental antes de responder.

Tips de estudio para un examen

- Utiliza las herramientas disponibles.** Resuelve las listas de preguntas, de objetivos o de ejercicios que te brinda el autor del texto o el docente. Ten a la mano el material antes de estudiar.
- Desordena las preguntas.** Practicar las respuestas en distinto orden permite razonarlas y realizar un entrenamiento cruzado.
- Cuéntale el material a otra persona.** Incluso si no consigues a quién explicárselo, finge que lo estás haciendo. Ayuda a digerir la información, comprender su relevancia, los aspectos cruciales y emplear un lenguaje entendible que denote la esencia de lo que estudias.
- Reescribe los puntos y palabras clave.** La escritura a mano aumenta la comprensión porque reúne las partes ordenadamente y permite relacionar los conceptos.
- Añade críticas, comentarios y asociaciones.** Ejemplificar ayuda a conectar la información abstracta con la realidad diaria.
- Prepárate mentalmente.** Para estudiar mantente en modo concentrado y para aplicar el examen relájate para que puedas recordar lo que estudiaste.

Examen

Lista de cotejo para presentar un examen

1. ¿Hiciste un verdadero esfuerzo para comprender el tema? (solo repasar ejercicios ya resueltos no cuenta)
2. ¿Trataste de solucionar todos los ejercicios por ti mismo antes de trabajarlos con tus compañeros?
3. ¿Participaste activamente en las discusiones en equipo (contribuyendo con ideas y haciendo preguntas)?
4. ¿Consultaste con tu profesor si tuviste alguna duda?
5. ¿Entendiste TODAS las soluciones a los problemas cuando dieron la respuesta en clase?
6. Si hiciste una guía de estudio, ¿la revisaste cuidadosamente y estuviste convencido de que entendías todos los puntos?
7. ¿Repasaste tu guía de estudio con tus compañeros y se hicieron preguntas unos a otros?
8. Si hubo una sesión de repaso, ¿pusiste toda tu atención e hiciste preguntas?
9. ¿Dormiste bien la noche anterior al examen? Si tu respuesta es no, es probable que aunque hallas hecho todo lo anterior no tengas buenos resultados.

Preguntas abiertas

- Distribuye el tiempo para cada pregunta.
- Haz un esquema de tu respuesta antes de escribir.
- Empieza por la pregunta que mejor conoces (si es posible elegir un orden).
- Deja espacios en blanco entre las preguntas para facilitar la revisión y agregar datos que se te habían olvidado.

Opción múltiple

- Contesta primero las que sepas con seguridad.
- Saltea las que desconoces y vuelve cuando termines para no perder tiempo.
 - Analiza las palabras importantes: mucho, poco, siempre, a veces, etcétera.
 - Si las respuestas incorrectas restan puntos, contesta solo lo que sabes con certeza.

Oral

- Simula tus respuestas frente a un espejo e incluso frente a distintas personas. Aplica todas las técnicas de relajación que consideres necesarias. Ten en cuenta que el nivel de ansiedad baja después de exponer unos minutos. Tómate un tiempo para realizar un esquema mental antes de responder.