



¡FUERA NERVIOS!

PREPARACIÓN DE EXÁMENES Y CONTROLES.

Qué nos proponemos:

La preparación y la realización de una prueba escrita, de un control o de un ejercicio de evaluación exigen unas **técnicas y unas actitudes** que has de saber poner en práctica para conseguir el resultado que deseas, si has trabajado. En efecto, el mejor estudiante puede cometer errores, y de hecho los comete, por falta de técnica y que pueden reducir la puntuación merecida: calcular mal el tiempo o no responder a lo que se pregunta y perderse en cuestiones relevantes, confiarse demasiado, presentación desordenada, letra poco legible, etc.

Además, esta falta de técnica puede condicionar **tu estado emocional** previo a la realización de un examen. Convéncete y si dispones de unas buenas técnicas de trabajo intelectual y sabes controlar tus nervios, tendrás menos dificultades a la hora de hacer un examen o ejercicio escrito u oral.

Por tanto, en esta sesión se pretende que:

- Conozcas bien las técnicas y los procedimientos más adecuados que has de poner en práctica a la hora de preparar un examen o de repasar lo estudiado.
- Manejes mejor las técnicas de control y relajación que calmen tus nervios antes y después del examen.
- Después del examen, reflexiones sobre tus fallos y aprendas de ellos para que los puedas corregir en próximas ocasiones.

¿Qué comentario os merece el siguiente proverbio romano?

*“Por la ignorancia nos equivocamos,
y por las equivocaciones aprendemos”*

¡Qué nervios!

No es un grito de guerra, pero sí de alerta. La evaluación continua ha hecho que los exámenes no sean el único elemento de juicio que tienen los profesores a la hora de evaluar a sus alumnos. Hay otros, como la actitud y asistencia a las clases, el esfuerzo, la ejecución de todas las tareas escolares, la realización de trabajos, la presentación de los ejercicios, etc. No obstante, la calificación obtenida en las diversas pruebas y exámenes sigue todavía ocupando un lugar importante. De ahí la necesidad de que los alumnos manejen una serie de habilidades y técnicas que les ayuden tanto en la preparación como en la realización de esas pruebas y exámenes.

A pesar de todo, el mero hecho de pronunciar la palabra exámenes ya provoca ansiedad, tensión y nerviosismo, no sólo en el alumno, sino también en sus familias que, a menudo, les afecta por igual. Si toda situación de presión, sea física o mental, causa, a menudo, ansiedad, tensión y nervios, ¿por qué iban a excluirse los estudiantes en los momentos de preparación de exámenes?. En efecto, el estudiante se ve sometido a una tensión excesiva que le puede generar estados de ansiedad y de estrés. Para superarlo, es necesario, además de una buena organización y metodología de estudio, junto a una alimentación y descanso adecuados, el saber usar técnicas de control y de relajación u otros mecanismos que ayuden a manejar esos estados.

La **ansiedad** es algo muy habitual ante situaciones como preparar o realizar un examen, una prueba oral o escrita, o un simple control. Pero, ¿qué se entiende por ansiedad y cómo se manifiesta?

La ansiedad es un sentimiento de temor vago e indefinido, pero siempre desagradable, que puede verse acompañado de sensaciones corporales. La persona ansiosa tiene conciencia de las sensaciones fisiológicas y siente que está nerviosa y asustada. Este estado genera a menudo una sensación de desorganización o pérdida del control sobre el ambiente, y de dificultad para pensar con claridad.

Para prevenirlo y evitar caer en situaciones de tensión y ansiedad ante los exámenes debes tener en cuenta los siguientes aspectos:

Preparar un examen no es una tarea fácil y exige que conozcas algunas técnicas y las sepas poner en práctica. Lee con detenimiento el siguiente texto:

1. Aspectos generales

A la hora de preparar un examen hay que tener en cuenta un conjunto de factores que influyen de una manera decisiva:

- Debes confeccionar el horario de repaso y la lista de los temas, indicando la dificultad y el tiempo que precise cada uno.
- Conviene que anotes las dudas que surjan en la preparación del examen y consultes a quien pueda aclarártelas. A menudo son los propios compañeros quienes nos las pueden resolver.
- Repasa todo el material del que dispongas para cada tema: libro y anotaciones marginales, apuntes, fichas, esquemas, dudas que se aclararon en su momento, ejercicios realizados en clase, etc. Con todo este material, deberás hacer tu propio esquema y síntesis de cada tema.
- Es aconsejable que sigas el horario normal y que no abandones el resto de las áreas o materias, pero sí deberás fijar un tiempo para repasar la materia del examen a diario.
- Son preferibles los períodos cortos de tiempo para repasar. A menudo son más eficaces que las largas sesiones de estudio, donde es más fácil el cansancio, el agotamiento y la consiguiente dificultad para recuperarse.
- A lo largo de la preparación, debes hacerte preguntas acerca del tema, simular ejercicios similares al que vayan a poner, etc. Hemos de tener en cuenta también el tipo de examen: oral o escrito.
- Has de disponer de información acerca de los criterios que el profesor va a seguir y tipo de examen, contenidos más importantes y otros aspectos que también se han de tener en cuenta.

2. Antes del examen

Es importante el **último repaso que se hace** antes del examen, pero no pierdas el tiempo **repasando lo que ya sabes**, concéntrate sólo en aquellas cuestiones que **no entiendes bien y**, si puedes, consulta con tus compañeros o con tu profesor.

- El día antes del **examen conviene que eches** un vistazo rápido a todo lo que ya has estudiado y que, **a su vez, anotes** aquellas ideas o conceptos que todavía **no has asimilado bien**.

- Debes dormir lo suficiente, las horas que habitualmente acostumbras en condiciones normales, pues de lo contrario llegarás cansado al examen y tu rendimiento será inferior al normal.
- Inmediatamente antes del examen, puedes revisar algunos de esos puntos o ideas anotados el día anterior para su clarificación o entendimiento, pero sin agobio y en un clima de relajación y espera; no pierdas el tiempo repasando lo que ya sabes.

3. Durante el examen

- Debes asegurarte de que comprendes bien en qué consiste la prueba que vas a realizar. Para ello has de leer bien todas las preguntas antes de ponerte a contestar.
- No olvides las normas que ha dado el profesor o que están escritas en el propio ejercicio.
- Asegúrate que contestas a lo que se te pregunta, sobre todo cuando te piden desarrollar temas amplios, no haciendo digresiones inútiles ni divagaciones innecesarias.
- Hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino en responder bien a lo que se pregunta.
- Una técnica posible sería exponer directamente lo importante, presentándolo de una manera clara y breve, a no ser que hayas recibido indicación de lo contrario.

4. Después del examen

- No trates de indagar de forma desesperada entre tus compañeros cuál o cuáles eran las respuestas o la solución correcta. A menudo, esta actitud genera nerviosismo y tensión que impiden continuar regularmente con las tareas escolares.
- Cuando el profesor te devuelva el examen corregido, no te limites a ver sólo la nota que has tenido ni lo archives sin antes haberlo revisado detenidamente.
- Tienes que observar las correcciones que te ha hecho el profesor, repasa los errores y fíjate en cómo deberías haber contestado.
- De todo examen has de extraer conclusiones que te ayuden a mejorar y a prepararlo mejor en sucesivas veces. Así, puedes analizar si te han fallado los métodos o técnicas de estudio o si memorizas las cosas sin entenderlas. Quizá se trate de que has realizado el examen con demasiada ansiedad y te ha impedido concentrarte, o que no tienes la suficiente confianza en ti mismo y eso hace que pierdas el control de tus nervios.

- En definitiva, debes analizar siempre todos y cada uno de los factores o causas que hayan podido influir en tu bajo rendimiento.

5. Recomendaciones finales

Además, conviene que tengas en cuenta otros aspectos que también te han de ayudar:

- Escribe con letra clara y legible, dejando márgenes suficientes, espacios entre preguntas, subrayando lo más importante, etc.
- Puedes hacer diagramas, dibujos, esquemas, resúmenes, etc., si ello contribuye a clarificar los conceptos o a mejorar la presentación.
- Finalmente, antes de entregar el ejercicio has de revisarlo para comprobar si te falta o sobra algo: acentos, palabras mal escritas, redacción confusa, etc.

¡Ah!, y no te olvides de poner tu nombre, el curso, la fecha y cuantos datos sean necesarios.

Advertencia: La mayoría de los exámenes que acostumbras a realizar son escritos, pero también hay otros: orales, prácticas, pruebas objetivas, etc. Debes tener en cuenta el tipo de examen que es, porque de él va a depender tu forma de estudiar y repasar.

Una vez leído el documento, hechas las aclaraciones necesarias con tu tutor y después de una puesta en común con todo el grupo, realizarás el cuestionario de la siguiente actividad y harás una reflexión personal a la vista de los resultados obtenidos.

REFLEXIÓN FINAL:

¿En qué medida influyen los hábitos de estudio en los resultados de tus exámenes?

¿Conoces las técnicas de estudio en general y, más concretamente, la del examen? ¿Las técnicas de estudio son garantía de éxito? Razona tus respuestas.

Visita el siguiente enlace: <http://tut-or-mus.jimdo.com/t%C3%A9cnicas-de-estudio/> y busca en la sección de vídeos de técnicas de estudio: “Exámenes”.

REPASOS

La última etapa del aprendizaje es el repaso. Para memorizar a largo plazo se debe repasar a menudo; una forma de hacerlo puede ser recordando al empezar la sesión de estudio lo que se ha estudiado el día anterior. Los datos que permanecen se pierden luego a una velocidad cada vez menor. En cualquier caso, el repaso cumple la función de actualizar los contenidos adquiridos para reducir la pérdida de conocimientos y a la vez profundizar en la interiorización del tema.

El tiempo es el mejor aliado del olvido ya que la mente tiende a olvidar para dejar paso a nuevos aprendizajes, por eso es necesario repasar los temas. De nada te sirve estudiar si a la semana siguiente lo has olvidado, sólo te causará nervios, desesperación y una baja autoestima. Según los expertos en técnicas de estudios, al día siguiente, si no repasamos, perdemos un 60 y 70% de información. Si seguimos sin repasar, al final de la semana se pierde un 10 ó 20% más. Por este motivo se aconseja hacer un primer repaso el primer día en que hayamos estudiado el tema, el segundo repaso al segundo día, el tercero a la semana siguiente, el cuarto repaso al mes y el quinto y último

repaso unos días antes del examen. Para que esto sea cierto los repasos deben estar bien hechos lo cual significa que una vez efectuado un repaso, los contenidos vuelven a estar en la memoria al 100%. Si analizas el tiempo invertido en los repasos es poco comparado con los beneficios.

Lo primero que debes hacer es escribir el esquema e intentar reproducir el tema mirándolo, puede ser de forma oral o por escrito, consultar con el resumen las posibles lagunas que pudieran surgir y vuelve a repetir mentalmente el tema hasta que lo reproduzcas de forma completa tal y como lo estudiaste. Los repasos realizados de forma oral son más rápidos y permiten memorizar al tiempo que se escucha; los hechos de forma escrita, aunque más lentos, favorecen el sobreaprendizaje.

Un gran enemigo, del que se examina, antes del examen es el **miedo** a quedarse en blanco, pero recuerda que no debes ponerte nervioso/a (se debe a una inhibición que paraliza la función de la memoria), busca ideas relacionadas que te lleven nuevamente al tema, no dejes de escribir o hablar aunque sean divagaciones y recuerda que durará sólo unos minutos, las ideas irán viniendo por sí mismas.