

CÓMO PREPARAR EXÁMENES

Las principales recomendaciones que ha 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 Como ya se ha expuesto, 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 terna 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*, muy poco utilizada entre los estudiantes. Frente a las técnicas del subrayado, del esquema y de los gráficos, que son eminentemente visuales, el resumen presenta el inconveniente de que es una técnica diseñada para la memoria auditiva. Pero también es cierto que goza de alguna ventaja sobre las anteriores: 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.

Muchas veces ocurre que un alumno estudia y considera que se sabe los temas. Cuando llega el examen, hace una redacción deshilvanada, que se convierte en un amasijo de datos sueltos sin desarrollar. Lógicamente el examen recibe una baja calificación por parte del profesor. El alumno protesta, argumentando que él ha estudiado y que conoce esas preguntas. A pesar de ello, su profesor mantiene la calificación al considerar que el examen no está para aprobar. Ambos, alumno y profesor, tienen sus razones, pero éstas se desconocen entre sí. ¿Qué es lo que ocurre en el fondo? Cuando el alumno mantiene que ha estudiado y que conoce los temas, dice verdad. El problema radica en que esos conocimientos nunca salieron de su mente, se quedaron encerrados en sus neuronas, y lo

que el profesor ha de corregir no es lo que hay en la mente del alumno, sino lo que éste ha escrito en el papel del examen y eso, como él mantiene, no es suficiente para lograr el aprobado.

El remedio ha de consistir en adiestrar al alumno para que logre verbalizar lo que hay en su mente, darle forma por escrito, de modo que el examen sea un fiel reflejo de sus auténticos conocimientos. Para lograr este fin, nada mejor que ejercitarse en las labores de redacción y realización de resúmenes que le habitúan a expresar por escrito, con palabras adecuadas y precisas, aquello que sólo es una idea que está en su mente.

Comparando las técnicas de subrayado, esquematización y resumen, ha de establecerse:

- Que la técnica del subrayado ha de aplicarse siempre, con el fin de discernir y remarcar las ideas principales, las secundarias y los datos accesorios.
- Que la técnica del esquema ha de aplicarse, por lo menos, un tercio de las veces, con el fin de tener una información lógica y, al mismo tiempo, visual y estructurado de esa pregunta.
- Que la técnica del resumen hay que aplicarla en algún caso, con el objetivo de poder beneficiarse de las ventajas que acompañan a su ejercicio. Eso sí, en algún caso no quiere decir nunca o casi nunca, costumbre muy habitual en muchos estudiantes.

5º La realización de *simulacros cronometrados* de examen es una de las técnicas más recomendables para luego poder enfrentarse con éxito a los mismos. Desde siempre se ha recomendado a los opositores, que se han de enfrentar a un examen oral, realizar ejercicios simulando esa situación.

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.
- Se pueden comprobar los propios errores, lo cual servirá para procurar en el futuro no reincidir en los mismos.
- Al haberse habituado al tipo de examen, cuando haya que enfrentarse al mismo, la ansiedad será menor.

Cuando el examen que estás preparando se centra en la resolución de problemas o en el trabajo con máquinas, cuantos más problemas resuelvas o más horas trabajes con esa máquina, mejores resultados obtendrás pues son actitudes-simulacro que te preparan para superar con éxito la prueba del examen.

6º Si a lo largo del curso has ido acumulando material procedente de diversas fuentes - el libro de texto, los apuntes del profesor, unos datos sacados de la enciclopedia, otros obtenidos de la lectura de uno o varios libros, etc.-, has de procurar no estudiarlos por separado, pues en la memoria funcionarían como datos sueltos, desconectados, que no

llegan a formar una estructura, y sufrirían del efecto de las interferencias, por lo que pronto serían distorsionados e incluso borrados. Debes *integrar* todos esos datos *en un nuevo texto*, ya sea un resumen o un esquema que los englobe a todos. El esquema logra **integrar** todos esos datos sueltos en un todo significativo que marca una estructura y les da unidad, por lo que esos datos serán más fácilmente asimilados y te facilitarán su memorización y evocación posterior.

7º 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.

8º Debes evitar el consumo de *anfetaminas* y de otros tónicos y estimulantes que no hayan sido recetados por el especialista. Las anfetaminas son perniciosas para la salud. Es cierto que aumentan el tono vital y que mantienen despierto estudiante durante largas horas por la noche, pero el precio que ha de pagar es muy elevado. Su consumo crea adicción; para que sus efectos se sigan notando, hay q consumirlas cada vez en mayor cantidad hasta llegar a límites de toxicidad. Además, tienen muchos efectos secundarios tales como alucinaciones, depresiones, etc., crean errores en la percepción de la realidad, como se d mostró con pilotos de aviones de combate durante la segunda guerra mundial.

Es el especialista quien, ante la presencia del caso concreto, ha de estudiar qué es preciso recetar. Un complejo vitamínico rico en vitamina B, en glutamina y en minerales - como calcio y fósforo- casi nunca viene mal para ayudar al estudiante.

El principal elemento que consume el cerebro es oxígeno, consume tanto como el resto del organismo. puede vivir varios días sin comer, pero apenas algunos minutos sin respirar, el cerebro sufriría daños irreversibles. Este nutriente tan importante para el cerebro es gratuito; sólo hay que procurar abrir, de vez en cuando, 1 ventanas de la habitación de estudio para airearla o dar un paseo oxigenante fuera de casa.

9º 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 s puede elegir; criterios de corrección; valor de *los* diferentes t' os 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.

10º 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 d 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 lo* aspectos que tienen especial relevancia para el profeso Presta especial atención y 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.

11° *Procura conocer al profesor* que te ha de examina Los profesores suelen tener tendencia a repetir las misma o similares preguntas, un año tras otro, o en años alternos. Suele dar muy buenos resultados consultar con alumnos de años anteriores, pedirles que recuerden la preguntas propuestas por el profesor y estudiarlas con una dedicación especial. También suele dar buenos resultados fijarse en las preguntas en las que el profesor ha hecho especial énfasis durante sus explicaciones en clase esto es así porque las considera relevantes y, por lo tanto tienen un alto índice de probabilidad de ser seleccionado para los exámenes.

A veces, los alumnos se quejan de que algunos profesores explican en clase un tipo de problemas y luego en e examen ponen otros que poco o nada tienen que ver con lo explicado. Un análisis somero del tipo de examen propuesto demuestra que la mayoría de las críticas no tiene fundamento y que la única variación existente consiste en pedir al alumno que sea capaz de readaptar a un caso concreto una ley explicada, Cuando tales críticas están fundamentadas, no está demás recopilar exámenes de años anteriores; éstos iluminan al alumno y le orientan sobre los gustos y preferencias de tales profesores.

12° 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.

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, «tipp-ex», 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.

EL DIA DEL EXAMEN. HORAS PREVIAS

Ya **estás** en el día crítico, en el día del examen donde pondrás a prueba tus conocimientos y tu grado de saber hacerlos llegar a tu examinador. 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. Si el examen es por la tarde, también ayuda tomar antes un tentempié. Has de evitar las comidas copiosas, que adormecen y dificultan la concentración, y también el acudir al examen en ayunas, pues puede ocasionarte una lipotimia.

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.

3º Otro defecto muy habitual es el de las *charlas con los compañeros* sobre temas directa o indirectamente relacionados con el examen: "en el otro grupo plantearon estas

preguntas, creo que van a caer tales y tales cuestiones", "¿a que no te sabes esta pregunta?", etc. Estas charlas preexaminatorias no aclaran las dudas ni preparan para el examen, todo lo más que consiguen es incrementar el nivel de ansiedad del examinando, hacerle perder la visión de conjunto y situarle al borde del abismo. Un alto nivel de ansiedad dificulta la secreción de neurotransmisores y, por lo tanto, la recuperación de información desde la Memoria a Largo Plazo para traerla a la Memoria a Corto Plazo y poder utilizarla durante el examen.

4º Procura ir *a tiempo* a la convocatoria del examen. Si llegas tarde, molestarás a tus examinadores y a tus compañeros, habrás perdido las explicaciones orales y unos preciosos minutos. Llegar con mucho tiempo de antelación también puede resultar problemático, pues en ese tiempo los examinandos suelen dedicar su tiempo a comentarios en torno al examen, lo cual incrementa su grado de ansiedad.

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.

Extracto del libro de **Salas Parrilla** *Cómo preparar exámenes con eficacia con recomendaciones sobre la preparación de exámenes.*