

# UAAAN

Dirección de Docencia

Subdirección de Desarrollo Educativo

Departamento de Formación e Investigación Educativa

ADMINISTRACIÓN 2014 - 2018

# Como reparar Exámenes

Boletín # 7

VALÓRATE  
SUPÉRATE  
CONÓCETE  
DESCÚBRETE



EDUCACIÓN PARA TU VIDA



Las evaluaciones son una oportunidad para comprobar los conocimientos que adquiriste y son un indicador para prever tus actividades de estudio. Existen evaluaciones escritas que se califican cuantitativamente (exámenes) y evaluaciones de corte más bien cualitativo (ensayos, reflexiones, trabajos...). El estudio para las evaluaciones comienza con el inicio del curso, como un estudio sistemático en los contenidos y de tu participación activa, es decir, asistiendo a clases, entregando los trabajos y tareas, etc.

Sabemos que los exámenes son una fuente de ansiedad, ya que pueden determinar, en gran medida, si eres admitido en una escuela, apruebas una materia, te gradúas o consigues un empleo. Por lo tanto debes estar preparado y calmado a la hora de presentarlo.

Para lograr la meta en cada una de las asignaturas es importante utilizar técnicas de estudio, ya que esto facilitará el aprendizaje y ayudará a obtener resultados favorables al concluir el semestre, a continuación conocerás las etapas que se requieren para preparar exámenes.

## ¿Cómo preparar Exámenes?

### ¿Qué son y para qué sirven los exámenes?

Los exámenes son uno de los instrumentos que evalúan y ponen a prueba el aprendizaje que has alcanzado, es decir los conocimientos, habilidades y aptitudes que has aprendido mediante el estudio.

Representa una oportunidad para darte cuenta de los aspectos que aún no dominas y así reorientar tu estudio.

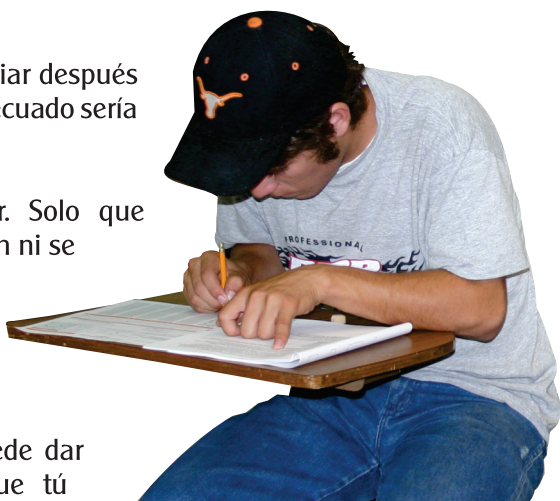
Son motivaciones para el estudio y

Sirven para aprender a decodificar los conocimientos aprendidos.

Los exámenes no solo sirven para calificar. Son una medición del aprendizaje.

Muchos estudiantes deciden estudiar después de haber fracasado, pero lo más adecuado sería hacerlo antes del examen.

Más vale prevenir que lamentar. Solo que muchos estudiantes ni se previenen ni se lamentan. Simplemente esperan que ocurra un milagro. Muchas veces está no ocurre y entonces esperan que el compañero de al lado haya estudiado. Sin embargo, lo único que te puede dar seguridad en un examen es que tú estudies.



## Lo que se piensa de los exámenes

*Los alumnos piensan que son (prejuicios)*

Un cruel instrumento de tortura

La hora de venganza del profe

El estudiante toma actitudes que piensa le van a ayudar como:

*Orar prometiendo que se portará bien y ya estudiará como debe de ser*

*Estudiando una noche o momentos antes del examen*

Esto provoca en el alumno: ansiedad, inseguridad, malestares físicos, al temer reprobar o repetir el curso.

Cada problema de la vida es un EXAMEN que pone a prueba conocimientos, hábitos, habilidades y actitudes adquiridas durante nuestra formación como estudiante.

**Así es que,  
habrá que estudiar bien y bonito.**



**Pasos a seguir para preparar un examen**

1 Preparación    2 Presentación    3 Revisión

# Preparación

Se refiere al repaso previo del material que será motivo del examen con tiempo necesario, prudente y suficiente .

Para preparar tus exámenes necesitas:

## a) Programar tu estudio

La situación de examen pone a prueba lo que aprendiste hasta ese momento. El aprendizaje comienza desde que se inicia el curso. Por lo que debes considerar el contenido de la materia (unidades, temas y subtemas).

Procura planificar y optimizar tu tiempo, de manera de que tengas el suficiente para organizar el material de estudio.

Autoanalízate sobre lo que ya sabes y aprende las cuestiones que habías dejado pendientes.



Hay que vencer la  
**RESISTENCIA**  
**AL ESTUDIO**

Amerita asignar un tiempo extra para estudiar en el periodo de pruebas administrando tu tiempo de manera diferente a lo cotidiano.

Al programar tu preparación toma en cuenta el número, la extensión y la dificultad de los temas que se incluirán en el examen. A mayor extensión o dificultad, mayor será el tiempo que debas destinarles.

Considera el tipo de material que requieras y si cuentas con él o debes conseguirlo.

Tu repaso se apoyará sobre todo en los libros de texto y si es posible en los exámenes anteriores.

Deberás programar tu estudio por medio de un calendario y horario ya que esto te ayudará a analizar todo el material.

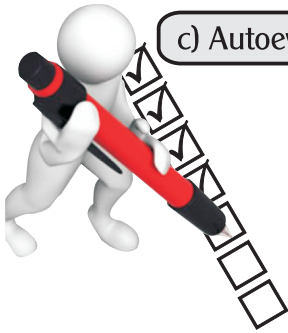
## b) Estudiar

Cuando se llega el momento previsto en tu calendario u horario personal, para preparar tu examen, es el tiempo de empezar a estudiar tu material de estudio.



Al estudiar puedes hacer lo siguiente:

- \* Leer, analizar y comprender cada unidad, tema o capítulo de manera independiente pero en orden. No iniciar la lectura de una unidad, hasta haber terminado el estudio de la anterior.
  - \* Releer después cada apartado o subtema de la unidad por separado y subrayar lo esencial e importante incorporando las ideas y conceptos fundamentales.
  - \* Releer el apartado o subtema y resumirlo
  - \* Leer los resúmenes que elaboraste para cada unidad, tema o capítulo y reducirlos a palabras claves de manera que estimulen tu memoria significativa.
  - \* Estudiar, es importante que estudies en un lugar en el que no existan distractores (ej. T.V., radio, etc.), y que esté bien iluminado.
- Si elaboraste resúmenes mientras estudiabas, a medida que transcurría el curso, repasarás las unidades completas, después tus resúmenes y puedes reducirlos a palabras clave para apoyar tu memoria significativa.



## c) Autoevaluar lo estudiado

Cuando terminas de repasar o estudiar todo el material, te conviene hacer una honesta autoevaluación de lo que realmente aprendiste.

Para este fin fórmulate preguntas acerca de cada una de las ideas esenciales contenidas



Obtienes mejores resultados de tu autoevaluación si descansas un día o unas horas entre el momento en el cual terminaste de repasar y el momento de la autoevaluación.

La autoevaluación te permite afianzar lo que aprendiste y descubrir los puntos que todavía requieren de una mayor atención.

# Presentación

Es la fecha prevista, te presentas al examen y manifiestas lo que aprendiste durante el curso y durante el periodo de evaluación. Es la oportunidad de que des a conocer lo que sabes.

Al presentar tu examen toma encuesta:

## a) Disponer de un buen ánimo

Recuerda que cualquier situación de prueba produce tensión nerviosa e inseguridad en aquel alumno que no estudio adecuadamente. El exceso de tensión interfiere con la ejecución de la prueba, al igual que la apatía. Puedes lograr un buen estado de ánimo si llegas descansado al examen y llevas todo lo necesario para efectuar tu trabajo como: lápiz, borrador, calculadora, etc.



## b) Comprender la prueba

Debes tener un pensamiento positivo.

Antes de comenzar a responder asegúrate de haber comprendido en qué consiste la prueba.

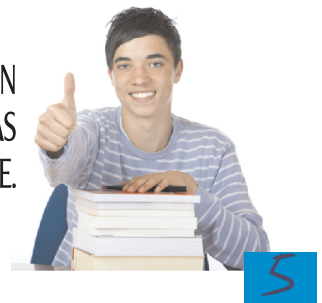
Después, contesta las preguntas una por una de manera completa. No te detengas en las preguntas cuya respuesta no sabes. Sigue adelante y, si te queda tiempo, regresa a las que dejaste pendientes.



Atiende solo tu prueba y no te sientas presionado porque algunos compañeros terminen primero. Si algo no entiendes pregúntale al profesor. Elabora tus repuestas en forma completa y con letra clara

Al terminar la prueba revisala para asegurarte de no haber omitido algo importante. Ten calma al responder. Recuerda que se trata de un concurso de conocimientos, no de velocidad.

LOS EXÁMENES SON RECURSOS QUE APOYAN  
TU APRENDIZAJE, SI LOS PREPARAS, LOS PRESENTAS  
Y LOS REVISAS ADECUADAMENTE.





## c) Considerar el tiempo

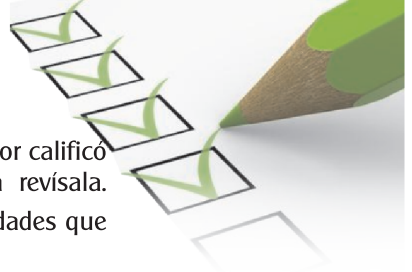
- Normalmente los exámenes escolares no exigen velocidad en las respuestas y disponen del tiempo suficiente para terminarlos. De cualquier modo, es recomendable saber cuánto tiempo te darán.

Pregúntale al profesor el periodo destinado a la prueba.

- También toma en cuenta que las pruebas en las cuales eliges tu respuesta, como las de opción múltiple, requieren menos tiempo, mientras que, aquellas en las cuales elaboras tus respuestas, como las pruebas de temas, ameritan más tiempo.
- Al presentar la prueba no debes "correr" pero si asegúrate de que vas a terminar en el tiempo previsto.

## Revisión

Después de que el profesor calificó la prueba revísala.



Los exámenes representan las únicas oportunidades que tienes para darte cuenta de cómo va tu aprendizaje.

No permitas que el profesor te examine sólo al final del curso. Pídele que realice pruebas con frecuencia, pues de esa manera podrás superar tu aprendizaje y te darás cuenta de tus deficiencias cuando todavía es tiempo de remediarlas. El profesor tiene la obligación de evaluarte y tú el derecho de que lo haga para corregir tu aprendizaje.

Mientras más pruebas presentes, mejor será tu preparación y más fácil la superación de tus deficiencias.

## Recomendaciones

- Pide al maestro que te proporcione la prueba
- Toma nota de tus errores
- Corrige tu aprendizaje
- Retroaliméntate en tu aprendizaje
- Solicita exámenes frecuentes

**\*\*Los estudiantes que se preparan con anticipación a los exámenes y de una forma adecuada, tienen mayor probabilidad de éxito que aquellos que no lo hacen.**

## BIBLIOGRAFÍA

Quesada Castillo, Rocío *Estrategias para el aprendizaje significativa*.  
Guía del Estudiante. Ed. Limusa, México. 2006.  
sua.psicologia.unam.mx

## DIRECTORIO

Compilador y responsable de la Publicación:  
Departamento de Formación e Investigación Educativa.

### ***ACLARACIONES Y DUDAS***

Atención personalizada y sugerencias con referencia al tema, favor de dirigirse al Departamento de Formación e Investigación Educativa de la Dirección de Docencia de la UAAAN ubicado en la planta alta del Edificio Administrativo.

### ***TELÉFONO***

411 0200  
Ext. 2084, 2085, 2086 y 2087

POR TI **JOVEN** PARA TI