



Portal de Gaceta Universitaria

universidad masters **becas y directorio de premios universidades** cine pifias música concursos ti

e-campus ▶ Reportajes ▶ Especial exámenes

Exclusivas GU

- ▶ Congreso de Universidades
- ▶ Ránking universitario
- ▶ Aficiones de los rectores
- ▶ S.O.S Kabul
- ▶ Especial exámenes
- ▶ GU despega a Irak
- ▶ Las notas de ETA
- ▶ Caravana universitarios con Galicia
- ▶ Congreso de Andalucía
- ▶ Métete en la piel de un refugiado
- Investigación
- ▶ Últimas noticias
- Becas y premios
- ▶ La oferta del día
- Guía de masters
- ▶ Últimos cursos

Ensayo tu examen

Gaceta Universitaria

Un buen repaso antes de realizar una prueba de conocimientos puede salvarte en la última fase del curso. Lo más importante antes de presentarte a un examen es sabérselo. No valen las excusas y, por eso, te hemos dado las claves fundamentales para triunfar. El día antes de las pruebas, ya sean orales, escritas o tipo test, debes de repasar todo lo aprendido y no hay nada mejor que hacerlo de forma amena y divertida, solo, con amigos o familiares que te ayuden a sobrellevar el mal trago.

Gente sin complejos

Sin ningún complejo, ponte a practicar delante de cualquier espejo de tu casa, baño, salón o habitación. Te ayudará a perder el miedo escénico que tienen algunos estudiantes a los exámenes.

Pero si no te gusta practicar solo, cuenta con amigos, haceros preguntas difíciles e incluso alguno de ellos puede suplantar al profesor y ponerte en aprietos con preguntas complicadas. Esto te dará más soltura y te permitirá desenvolverte mejor.

Si enfrentarte al profesor en un oral te da pánico, te recomendamos no mirarlo directamente a los ojos. sino. Fija la mirada apenas a un costado para sentirte más tranquilo. De ese modo evitarás que sus gestos (aún los involuntarios) te afecten negativamente y podrás mantener la concentración con más facilidad.

ORAL

En un examen oral es importante que el alumno tenga conocimientos de comunicación y expresión. Para ello puedes ponerte delante del espejo y practicar. Delante del examinador se recomienda pensar en lo que te han preguntado, exponer la pregunta, explicar lo que se va a desarrollar y finalmente desarrollarlo. "Hay que ser breve y saber adornar lo que se dice", asegura Guillermo Ballenato, Psicólogo especializado en pedagogía de la Universidad Carlos III.

ESCRITO

Es una prueba de desarrollo, hay que responder en el orden solicitado y saber que tienes un tiempo determinado para hacerlo. Conviene revisar siempre todas las preguntas y cuidar la expresión y estructuración del examen. Hay que tener cuidado con la organización, ortografía y caligrafía, y se pueden subrayar las palabras fundamentales. Según Ballenato, "el problema de los estudiantes es la empatía, hay que ponerse en el lugar del examinador".

TEXTO

Conviene estudiar apuntes y libros, ya que todo entra y te pueden preguntar hasta por un pie de foto, o el dato de una gráfica. En el examen tipo test hay que hacer una lectura de todas las preguntas. Para corregir se utilizan distintas fórmulas y hay ocasiones en que se tienen cinco errores y cinco aciertos y la nota es igual a 0. "A la hora de contestar hay que tener en cuenta todos los detalles, fijarse en comas, puntos y responder sin mirar las respuestas", explica Ballenato.

◀ Volver

Imprimir

Subir

Enviar a un amigo

Más e~campus ▶



Portal de Gaceta Universitari

universidad masters **becas y directorio de premios universidades** cine pifias música concursos ti

e-campus ▶ Reportajes ▶ Especial exámenes

Exclusivas GU

- ▶ Congreso de Universidades
- ▶ Ránking universitario
- ▶ Aficiones de los rectores
- ▶ S.O.S Kabul
- ▶ Especial exámenes
- ▶ GU despega a Irak
- ▶ Las notas de ETA
- ▶ Caravana universitarios con Galicia
- ▶ Congreso de Andalucía
- ▶ Métete en la piel de un refugiado
- Investigación
- ▶ Últimas noticias
- Becas y premios
- ▶ La oferta del día
- Guía de masters
- ▶ Últimos cursos

¡Que los exámenes no acaben contigo!

Isabel de Blas / Eva Alberione

Otra vez llegan los exámenes y te empiezas a desesperar. Para no morir en el intento, Gaceta Universitaria te cuenta las mejores técnicas para llegar tranquilo, en forma y... alcanzar el éxito!!!

ORGANIZA Y PLANIFICA TU ESTUDIO

Ya lo sabes, tienes sólo un par de semanas para preparar varios exámenes y necesitas que tu tiempo rinda. Para ello, nada mejor que organizarse y planificar un calendario detallado de estudio: qué materias estudiarás cada día y cuántas horas le dedicarás a cada una.

PREPARA TU LUGAR DE TRABAJO

Lo primero es lo primero, y antes de sentarte a estudiar dedica unos minutos a elegir bien un lugar que facilite el estudio y la concentración. Es fundamental el silencio, la luz natural y la ventilación.

MOTÍVATE Y CONTROLA TUS NERVIOS

Olvídate por ahora de las pruebas y prepárate intelectual y emocionalmente para que estudiar sea parte de tu rutina diaria. La motivación y concentración son fundamentales para aprovechar las horas. Estar sereno y relajado ayuda a retener mejor.

ALTERNA LAS ASIGNATURAS

Para no aburrirse ni agobiarse nada mejor que alternar las asignaturas que se estudian. Lo recomendable es no dedicar más de tres horas a cada una y empezar por las de dificultad media.

PRELECTURA, SUBRAYADO Y LECTURA ANALÍTICA

Los tres pilares fundamentales del buen estudiante: realizar una prelectura general del material, subrayar lo importante y luego hacer una lectura analítica de los textos. Quizá te parezca engorroso, pero es la mejor manera de incorporar lo aprendido.

REALIZA UN ESQUEMA DE LO ESTUDIADO

Dada la importancia de la memoria visual, los expertos recomiendan hacer esquemas que sintetizen y conecten las ideas centrales de lo que se estudia, preferentemente en los mismos apuntes.

REPETICIÓN MENTAL AL TERMINAR LA

PLANEA TU CALENDARIO

Planifica tu horario de estudio, pero sé flexible, no te exijas demasiado. Guillermo Ballenato Prieto, psicólogo especializado en Pedagogía de la Universidad Carlos III, y Sebastián Utrera, coordinador de Cursos de Técnicas de Estudio de la Universidad San Pablo CEU, han hablado para Gaceta Universitaria de cómo planear el mejor calendario de estudio:

DISPONER DE UNA AGENDA

Antes de empezar a estudiar, debes de establecer una programación y para ello puedes utilizar una agenda. No te olvides de llevarla al día y de apuntar todo lo que necesites.

PROGRAMAR LA JORNADA DIARIAMENTE

Debes de hacer el programa por escrito, no lo dejes pasar ningún día y mantenlo a la vista.

MANTENER LOS HORARIOS HABITUALES DE DESCANSO Y COMIDAS

Dormir poco y no dedicar tiempo suficiente a las comidas afecta, porque es en esos momentos cuando los conocimientos se asientan en la memoria.

DURACIÓN MÁXIMA Y MÍNIMA

Tienes que establecer unas horas máximas de estudio pero también unas mínimas, asignando tiempos a las actividades.

ASIGNAR LOS PERIODOS Puede distribuirse primero por las materias de dificultad y por horas. Por dificultad se puede empezar por las medias, seguidas de las más difíciles y, por último, las más fáciles, ya que es la hora en la que más se acusa el cansancio. Nunca dediques más tiempo a las que más te gustan, sino a las que mejor preparación necesitan.

DISTRIBUIR LOS DESCANSOS

Los descansos son necesarios, puedes comenzar con cinco minutos

JORNADA

Si estás dispuesto a seguir nuestros consejos, no olvides hacer un repaso mental rápido de lo estudiado antes de dormir .

Como el conocimiento se cimenta durante el descanso, te ayudará a retener las informaciones nuevas.

BUENA ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

Mens sano in corpore sano, decían los griegos, que de estudiar sabían bastante. Para que tu rendimiento sea óptimo debes mantener tus horas de sueño (unas 8 diarias) y alimentarte sanamente... ¡No abuses del café!

por cada hora de estudio, ya que evita la fatiga y el cansancio.

EVITAR DOS ASIGNATURAS DE IDIOMAS DISTINTOS

Evita programar dos asignaturas que puedan interferir en el estudio, por cuestión de idiomas o de complejidad.

RELACIONAR LOS CONTENIDOS NUEVOS CON LOS ANTERIORES

Relacionar lo que estudias con lo que ya sabes, aún de otras asignaturas, te ayudará a recordarlo.

HAZ EJERCICIOS DE DISTENSIÓN Y RELAJACIÓN (+)

Si puedes, haz algunos ejercicios de relajación entre tramo y tramo de estudio o sal a dar un paseo, te ayudará a oxigenarte.

PRACTICA DISTINTOS TIPOS DE EXÁMENES (+)

Estás en el tramo final. Practicar con distintos tipos de exámenes te dará seguridad y confianza. No hay excusas, ¡a aprobar!

[◀ Volver](#)[Imprimir](#)[Subir](#)[Enviar a un amigo](#)[Más e~campus ▶](#)