

TIEMPO DE EXÁMENES: PREPARACIÓN Y AUTOCONTROL

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

El final de curso, y en ocasiones también el inicio, viene especialmente marcado por los exámenes. El verano es un paréntesis que debe permitir recargar las baterías de cara al curso siguiente y preparar en su caso las asignaturas pendientes.

Tres elementos afectan directamente al resultado de los exámenes: la preparación, el autocontrol y el desempeño eficaz al realizar la prueba. Lo lógico es experimentar cierta tensión y nerviosismo ante una situación en la que se está siendo evaluado. La elevación del nivel de activación del organismo es una respuesta natural de éste que le predispone a la acción. Un estudiante excesivamente tranquilo puede fallar por exceso de confianza. Aunque lo más frecuente es encontrarse con el caso contrario: demasiados nervios. El elevado nivel de tensión afecta tanto al rendimiento en la preparación como a la realización de la prueba.

Manejar los nervios

El secreto no está tanto en evitar los nervios como en saber controlarlos y canalizarlos adecuadamente. La tranquilidad y la serenidad, normalmente resultado de una adecuada preparación, son un arma poderosa a la hora de afrontar los exámenes.

Está en nuestra mano controlar los principales factores que pueden incrementar la ansiedad. Debemos empezar por eliminar el miedo irracional y mentalizarnos en positivo sobre nuestra propia capacidad y preparación. Se trata de una condición esencial. El estudiante que insiste en repetirse frases del tipo: “qué mal lo llevo”, “me va a caer lo que no he estudiado”, “me voy a quedar en blanco”, “voy a suspender”... acaba sabotando finalmente sus propios recursos para realizar correctamente la prueba.

Estudiar desde el primer día, a partir de una adecuada programación del estudio, permite evitar llegar apurados de tiempo a la fecha del examen, teniendo que pegarse el atracón de última hora. La víspera se puede aprovechar para repasar, atar algún cabo suelto, clarificar alguna idea, o realizar algún esquema de última hora.

Hay que descansar lo suficiente para llegar al examen en buenas condiciones físicas y mentales. Podemos elaborar una lista de comprobación de todo aquello que tenemos que llevar, evitando así olvidar bolígrafos, calculadora, pilas de repuesto, diccionario o material de consulta, papeletas o documentos de identidad.

Antes del examen

Al preparar las pruebas es necesario tener en cuenta cómo se va a evaluar; si se va a realizar una prueba objetiva, de desarrollo, un examen oral, prácticas, trabajos. Y conocer igualmente cuál es el sistema de puntuación: cómo se va a valorar cada parte o pregunta, si descuentan los errores, si hay partes opcionales o voluntarias.

Hay que profundizar en el conocimiento de la materia, buscando obtener buena nota. Estudiar lo justo para aprobar es asumir un riesgo importante. Según se avanza en el estudio de la materia podemos ir entresacando posibles preguntas de examen con objeto de autoevaluarnos. Estas pruebas diseñadas por nosotros mismos, junto a la realización de las utilizadas en años anteriores, son en general una buena garantía de dominio de la materia y del propio examen.

Es necesario confirmar previamente el lugar, día y hora, para llegar con precisión y antelación suficiente al lugar del examen. En esos momentos no es muy adecuado hablar del examen con los compañeros o ponerse a repasar. Hay que serenarse y evitar el “histerismo” propio. Y es aconsejable tranquilizar, o incluso evitar, a aquellos compañeros “nerviosos” que, incapaces de controlar su ansiedad, la transmiten a los demás con sorprendente facilidad y rapidez.

En el examen tipo test

Las pruebas tipo test requieren para su preparación de un estudio exhaustivo y minucioso de toda la materia. Su preparación difiere de las pruebas de desarrollo, ya que se pone en juego principalmente la memoria de reconocimiento.

Una vez delante de la prueba conviene leer detenidamente tanto los enunciados como las alternativas que se ofrecen. Ante dos alternativas muy similares se deben analizar las palabras o matices que marcan la diferencia. Ante dos alternativas correctas habría que marcar la que resulta más correcta en función del enunciado. Si, entre varias alternativas, encontramos dos que resultan contradictorias, es muy probable que una de ellas sea la correcta.

Ante preguntas sobre las que se tiene duda conviene no detenerse excesivamente, pasar a la pregunta siguiente e intentar responderla más adelante, en una segunda vuelta que nos permitirá también confirmar que no hay errores en las contestadas inicialmente.

A la hora de efectuar la corrección los errores suelen ponderarse en función del número de alternativas de respuesta. La fórmula que generalmente se aplica es: $A - (E / n - 1)$. Al número de aciertos (A) se resta el resultado de dividir el número de errores (E) por el número de alternativas menos una (n-1). Así, en el caso de dos alternativas de respuesta, cada error descontaría un acierto. Con cinco alternativas, por ejemplo, cada cuatro errores descontarían una respuesta contestada correctamente.

Según este sistema de puntuación, a mayor número de alternativas y mayor conocimiento del tema, más aconsejable resulta asumir el riesgo de marcar la respuesta. En cualquier caso, antes de entregar la prueba conviene echar cuentas.

Para las pruebas de desarrollo

Con frecuencia los nervios y la precipitación impiden leer despacio y detenidamente los enunciados de las preguntas. Desafortunadamente éste es el origen de muchos suspensos en estudiantes que, sin embargo, iban bien preparados.

También es fundamental entender y responder a lo que realmente se nos solicita: “resume, justifica, desarrolla, compara...” Si se tienen dudas sobre el enunciado podemos pedir una aclaración.

Por otra parte, hay que tener muy claro de qué tiempo disponemos para realizar la prueba. Debemos repartirlo y controlarlo adecuadamente: un breve tiempo inicial para planificar la respuesta y hacer un bosquejo mental, un tiempo para desarrollar el contenido y responder, y un tiempo final de revisión. Está claro que no tiene sentido “enrollarse” con una sola pregunta para acabar dejando otras sin contestar.

La persona que corrige nuestro examen obtiene información sobre nuestra forma de expresar las ideas. Hay que mostrar claridad, precisión y rigor, cuidar la gramática y la ortografía, estructurar las ideas adecuadamente, utilizar una escritura legible. Podemos incluso destacar algunas palabras clave para facilitar la corrección.

La limpieza en la presentación también es importante. En caso de error, antes que emborronar o utilizar paréntesis que pueden dar lugar a confusión, es aconsejable aplicar líquido corrector o tachar las palabras por encima con una sola raya horizontal.

Conviene responder, si es posible, a todas las preguntas, aunque sólo podamos poner un breve esquema. Una pregunta sin nada escrito equivale ya de entrada a cero puntos.

En ocasiones puede ocurrir que nos quedemos “en blanco” ante alguna de las preguntas; en ese momento es especialmente necesaria la serenidad. La información está en nuestro cerebro. No hay que precipitarse. Tan sólo es cuestión de esperar con tranquilidad a que el recuerdo aflore, y en pocos segundos muy probablemente podremos recuperar la información.

Aunque hayamos terminado el examen podemos aprovechar todo el tiempo disponible para su realización, revisando detenidamente el contenido. Aún estamos a tiempo de rectificar cualquier error que se nos haya podido pasar.

Los exámenes orales, al igual que el estudio de las ciencias y la realización de pruebas numéricas, requieren también un tratamiento específico tanto en su preparación como en su ejecución. Por su extensión e importancia merecen ser objeto de análisis pormenorizado en futuros artículos.

Un consejo para concluir: una vez que se conoce el resultado del examen, si no se está conforme con la nota no hay que dudar en acudir a la revisión; es además una oportunidad de aprender y mejorar para la siguiente prueba. Ánimo y ¡mucho suerte!