

n portada

# Las claves mejor guardadas para hacer un examen **10**

¿Qué hace que unos estudiantes saquen mejores notas que otros? En principio, las horas dedicadas al estudio y el dominio de la materia son los factores fundamentales.

Pero, si se investiga un poco más, veremos que hay otros aspectos muy importantes que no se deben pasar por alto y determinan que no siempre los que mejores notas saquen sean quienes más saben.



**U**n examen pone a prueba múltiples capacidades, no sólo intelectuales, también psicológicas, organizativas e, incluso, físicas. No es suficiente saber, hay que saber comunicar esos conocimientos y exponerlos en un tiempo limitado, de forma clara, ordenada y respondiendo a las preferencias de la persona que te va a evaluar: tu profesor.

## PREPÁRATE PARA EL EXAMEN UN POCO CADA DÍA



Lógico, si quieres mostrar lo mejor de ti, te tienes que preparar para ello. ¿Cómo prepararse? Empollando, sí, pero ¿cómo hacerlo para que cuando llegue el día de mostrar tus conocimientos nada falle?

Si hay un consejo que nos dicen una y otra vez los estudiantes universitarios con

quienes hablamos, es que llesves las clases al día. En la universidad los profesores no te controlan a diario para asegurar que estás haciendo las lecturas y ejercicios asignados. Pueden pasar semanas sin que tengas que entregar ningún trabajo. Y como hay muchas cosas divertidas que hacer, conocer gente, salir con tus amigos, fiestas... la tentación de dejar las lecturas y tareas asignadas "para mañana" a veces es fuerte. Luego surge otra distracción, y mañana se convierte en la semana que viene, y de repente te despiertas el día antes del examen sin haber aprendido una parte importante de la materia. Te ahorrarás este estrés, y mejorarán tus notas, si haces caso a los universitarios que ya lo han vivido, y haces un esfuerzo para mantenerte al día en todas tus clases.

De esta forma, cuando llega un examen sólo tendrás que repasar y consolidar lo que ya has aprendido (¿y olvidado?) una vez. Todos los expertos recomiendan dedicar los días anteriores al examen a afianzar lo aprendido y con ello aumentar tu confianza de que lo vas a hacer bien. Intentar darte el atracón la última noche no suele dar buenos resultados. Te deja cansado, y sólo podrás aproximarte a la materia que no has estudiado antes. Si el tema tiene cualquier complejidad, no llegarás a dominarla en una sola noche.

## PLANIFICA TU TIEMPO

Antes de ponerte a estudiar, debes tener claro cómo vas a aprovechar el tiempo. Planifica y decide qué vas a aprender y cuánto tiempo vas a dedicar. Cuando te pongas a estudiar, se recomienda dedicar todo el tiempo que necesitas a un tema o problema y no dejarlo a medias para ponerte a estudiar otra materia distinta. De lo contrario, lo aprendido será tan confuso que será igual que no haber estudiado nada.



Para la planificación de tu tiempo de estudio, conviene hacerte un horario con todas las actividades que vas a realizar cada día, semana, mes o trimestre. Es conveniente tener un horario de estudio diario, que tenga en cuenta el tiempo de descanso y ocio, y que evite los atracones de último momento. El horario tiene que ser flexible y preparado para los imprevistos, pues te ayudará a no acumular tareas atrasadas.

## CONOCE A TU PROFESOR

Conocer las preferencias y gustos del profesor, no sólo en cuanto a preguntas, sino al estilo de respuestas que más valora y puntúa será una de las primeras cosas que tendrás que investigar. Aceptémoslo: los profesores son como cualquier otra persona y también tienen sus preferencias. Hay profesores que para ponerte una nota alta valorarán tu creatividad o tu ingenio. Otros que tendrán en cuenta a la hora de puntuar el examen tu trabajo en clase y fuera de ella, o información que tú mismo hayas conseguido, investigando en la biblioteca o en Internet. Si es así demuestra que sabes algo más de lo que te ha contado en clase.

### Antiguos alumnos

¿Quién mejor que un alumno del año anterior para ponerte al día de qué le gusta o disgusta a tu profesor? Un repetidor o un alumno de cursos siguientes te pueden contar cuáles son sus preguntas preferidas y estilo a la hora de puntuar. Acércate y pregúntales, a ser posible, a los estudiantes que mejores notas han sacado en años anteriores. Si ellos lo hicieron, tú también puedes. Pídeles abiertamente su consejo. No te defraudarán.

### Clases y tutorías

Tienes todo un año para conocer a tu profesor. Fíjate en su tono de voz durante la clase y tutorías, en qué enfatiza, qué le molesta... A lo largo de todo el curso te está lanzando mensajes para que captes la idea de qué es lo



## En forma

Para hacer un buen examen tan importante es tener un buen estado físico como psíquico. Por eso, se recomienda una alimentación equilibrada, rica en fósforo, calcio y vitaminas: vegetales, pescado, leche, huevos y frutas. Recuerda que la comida es tu gasolina.

No te excedas con comidas copiosas, ni antes de estudiar ni antes de pre-

sentarte a un examen. La pesadez de estómago ralentizará tus reflejos. Se recomienda comer pocas cantidades, pero varias veces al día y dormir entre 7 y 9 horas.

Para el momento del examen puedes llevar caramelos. El azúcar actúa como estimulante y es energía que llega rápidamente a tu cerebro.



que más valora y qué tienes que hacer para aprobar con nota su asignatura. Ten alerta tus sentidos y aprovecha los márgenes de los apuntes para poner mensajes del tipo: "¡Ojo!, muy importante para el profesor".

## TU MATERIAL DE ESTUDIO

Para prepararte los exámenes nada mejor que contar con tu propio material en base a los apuntes tomados en clase, libros o material complementario, como lecturas recomendadas por el profesor o documentación recopilada de Internet.

La base para preparar el documento de estudio serán los propios apuntes que tomas en clase. Aquí tienes unos cuantos consejos para tomarlos:

- Conviene ponerse en las primeras filas, pues tendrás mejor posición para ver y escuchar.
- Presta mucha atención al principio de la clase. Es justo el momento en que el profesor da una idea general del tema.
- Adopta una buena postura en la silla. Te facilitará atender y, por tanto, comprender lo que te cuenta el profesor.
- Mientras tomas los apuntes, debes ir descubriendo qué ideas son principales, secundarias o anecdóticas.
- Si el profesor dice que algo es muy importante, destácalo. Es muy posible que caiga en el examen.
- Deja espacios o márgenes para posteriores anotaciones.
- Si hay algo de la explicación que no has pillado, deja un espacio para completarlo al finalizar la clase.

En base a los apuntes más el material recomendado por tu profesor debes preparar el documento de estudio. ¿Cómo estructurarlo? Depende mucho del tipo de materias y también de tus propias preferencias. Pueden elaborarse:

- Esquemas: vienen a ser como una especie de índices donde se van añadiendo contenidos muy sintéticos.
- Resúmenes: textos redactados de forma concisa y con tus propias palabras.
- Diagramas: de llaves, de barras, de ramas.



- Tablas o cuadros: a modo de preguntas muy concretas con sus respuestas al lado.
- Documentos mixtos, con apartados en forma de esquemas y otros en forma de diagrama.

Los documentos de estudio son muy importantes pues crearlos es una muy buena forma de repasar la materia, y luego te sirven para estudiar y para la consulta rápida del día anterior.

Es mejor preparar siempre los exámenes con documentos elaborados por ti mismo a raíz de tus apuntes a tener unos documentos muy buenos que haya preparado otro compañero. Siempre pueden ser tu referencia, pero mejor preparar los tuyos. Te acordarás mejor y con menos esfuerzo de su contenido.

Muchos estudiantes preparan el material de estudio para el examen en el ordenador, algo que te favorece si más adelante quieres hacer modificaciones o actualizaciones.

## EL MOMENTO DEL ESTUDIO

Es importante estar decidido a la hora de ponerte a estudiar. Hay que mentalizarse que es un trabajo que hay que hacer y es mejor hacerlo con ganas y optimismo.

Primero ojea la lección, separa las partes de las que consta el tema y observa los dibujos y gráficos. Luego, antes de ponerte a memorizar, intenta relacionar ese tema con conocimientos adquiridos anteriormente y haz una síntesis mental del tema.

## CUANDO NO LLEGAS A TODO

Si estás en esa situación en la que no puedes abarcar toda la materia, ve a por lo más importante y no te desanimes. Lo que ahora aprendas te valdrá para más adelante. Incluso si lo ves imposible porque lo dejaste todo para el último momento y ya te das por suspendido, no te desanimes. Esfuérzate lo que puedas y quizás te sorprendan los resultados, puedes saber más de lo que pensabas. Por eso, ante la imposibilidad de dominar toda la materia, nunca hay que tirar la toalla. Mantén la calma y decide qué parte de la materia vas a dominar. Para decidir qué contenido es

más importante, ten en cuenta los consejos que da tu profesor en clase y de estudiantes de cursos superiores.

## RESERVA TIEMPO PARA EL REPASO

Es importante reservar tiempo para afianzar los conocimientos. La materia que te ha llevado días o semanas en preparar, con un buen documento de trabajo, puede repasarse en apenas minutos.

Se recomienda estudiar los temas relacionados de forma separada para no mezclar, pero luego es mejor repasarlos todos del tirón para afianzar relaciones. Cuanto más puedas relacionar unos conocimientos con otros, más fáciles serán de recordar.

## TIPOS DE EXÁMENES

No es lo mismo hacer un examen de Historia que de Matemáticas o preparar un comentario de texto que un examen tipo test. Es importante conocer bien el tipo de examen que vas a hacer y prepararte para ello.

**1. EXÁMENES DE RESPUESTA LARGA:** El principal problema de este tipo de exámenes es que, además de saber bien la materia, es muy importante la organización y exposición del tema. Para preparar este

## 10 claves para un estudio eficaz

1. **PROGRAMACIÓN:** especificar horarios, materias, actividades, descansos.
2. **ESTUDIO ACTIVO:** seleccionar, ampliar, reestructurar, representar, contar...
3. **ANSIEDAD:** controlar las variables que elevan el nivel; pensar en positivo.
4. **AUTOCONCEPTO:** creer en la propia capacidad; aprovechar el potencial.
5. **MOTIVACIÓN:** incrementar el grado de motivación hacia el aprendizaje.
6. **CONCENTRACIÓN:** eliminar ruidos externos e internos, ajustar los tiempos.
7. **SÍNTESIS:** reconstruir y comprimir la información en esquemas y resúmenes.
8. **MEMORIZACIÓN:** repasar para afianzar el recuerdo y dificultar el olvido.
9. **EMPATÍA:** ponerse en el lugar de la persona que elabora y corrige el examen.
10. **AUTOEVALUACIÓN:** elaborar y realizar pruebas similares, practicar.

*Por Guillermo Ballenato, Psicólogo y Docente*

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

...

## 46 TITULACIONES OFICIALES

...

## 3 DOBLES TITULACIONES



UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE CALIDAD, EMPRENDEDORA,  
DE REFERENCIA INTERNACIONAL



UNA UNIVERSIDAD ORIENTADA A LA  
INVESTIGACIÓN Y LA INNOVACIÓN, QUE SE PREOCUPA  
POR LA FORMACIÓN INTEGRAL DE SUS ESTUDIANTES

**UAM**  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE MADRID

[www.uam.es](http://www.uam.es)

[www.uam.es/estudiantes/acceso](http://www.uam.es/estudiantes/acceso)  
Información general: 91 497 51 00 / 51 01 / 51 03  
Información estudiante: 91 497 50 15 / 49 90  
[atencion.estudiante@uam.es](mailto:atencion.estudiante@uam.es)

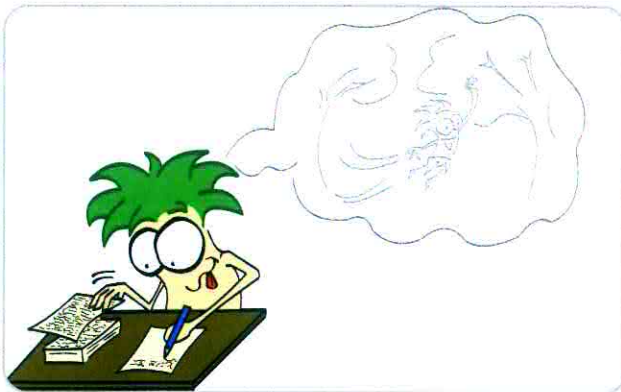


*Un espacio de cultura y convivencia con destacado compromiso social*



examen, nada mejor que ensayar antes en casa preguntas de este tipo para ver el tiempo que tardas y analizar los errores que cometes.

- El día del examen, muy importante, hacer un esquema en una hoja aparte antes de lanzarte a escribir por escribir, así aseguras que estructuras bien todas las ideas y que no te dejas nada importante fuera. En el caso de que no domines la materia, piensa para generar posibles ideas que luego podrías desarrollar y luego antes de lanzarte a redactar, enlázalas de la mejor manera para que no parezca que estás inventando en el momento la respuesta.
- No te vayas por las ramas. Si empiezas a contar cosas que no se corresponden con lo que el profesor te está preguntando simplemente para que vea que sabes algo, le estarás haciendo perder su tiempo a la hora de corregir. No cuentes cosas por contar, pues lo que harás será predisponerlo en tu contra.



- Si no tienes tiempo para todo, que al menos haya tiempo para lo importante. Puedes dedicar unos minutos a enunciar al menos las ideas secundarias para que se vea que conoces la respuesta, aunque no has tenido tiempo de desarrollarlas.
- Se recomienda dejar una cuarta parte del tiempo del examen para repasarlo. En este tiempo presta mucha

## Los comentarios de texto

Un comentario de texto requiere saber resumir y analizar el contenido de un escrito, además de identificarlo y relacionarlo con obras similares o contrarias, así como saber apreciar su importancia.

La finalidad de un comentario de texto es que demuestres tu capacidad de reconocer lo implícito, el mensaje que se quiere transmitir y evaluarlo.

Para saber hacer un buen comentario de texto, nada mejor que práctica. Entrenarse permite encontrar un estilo personal y una forma de expresión propia. Si lo dejas a la improvisación, crearás un comentario desorganizado y con falta de objetivos.

A la hora de hacer el comentario dedica tiempo a:

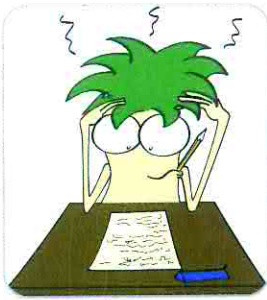
- **Explorar el texto.** Una primera aproximación, te permite captar las ideas fundamentales.
- **Buscar en más detalle las ideas principales.** Subráyalas y enuméralas para que nada se te pase por alto. Aprovecha los márgenes para escribir anotaciones.

A la hora de redactar un comentario suele haber dos grandes apartados:

- **Resumen.** Explica el mensaje del texto con palabras propias, apoyándote en el propio texto.
- **Comentario crítico.** Supone identificar un texto: autor, obra o al menos contexto histórico. Para ello se habla del propósito con el que autor escribe la obra, su importancia histórica, el ámbito de influencia y el estilo que permite encuadrarlo en una determinada época o contexto. También se habla de la forma de expresión utilizada por el autor: exposición, narración, descripción... y si expone de forma objetiva o subjetiva. Uno de los aspectos más importantes en un comentario crítico es saber contextualizar la obra. Se trata de situar el escrito y su autor en un contexto, relacionarlo con otros autores del momento y explicar si es representativo de algún movimiento.



**Es importante conocer bien el tipo de examen que vas a hacer y prepararte para ello**



atención a las faltas de ortografía, porque son clave para no perder puntos. De poco te vale dominar la materia si no se comunica de forma correcta.

## 2. EXÁMENES DE RESPUESTA CORTA:

Son principalmente de dos tipos: definición de conceptos, como “¿Qué es una metáfora?”, o respuestas unívocas a una determinada pregunta, como “¿Quién es el autor de La Casa de Bernarda Alba?” Estos exámenes, además de facilitar la labor de corrección del profesor, buscan analizar tu capacidad de asimilar conceptos y de síntesis. Un examen así obliga a un conocimiento profundo y preciso de la materia. Unos buenos esquemas te ayudarán a preparar un examen de este tipo.

- Ve al grano. Cíñete a lo que te están preguntando. Si te preguntan “¿Quién?”, no respondas “¿Cuándo?”
- Ajustate al enfoque. Si se te pide definir un concepto, no lo compares, y si te preguntan por las consecuencias no digas las características.
- Exprésate con claridad, con precisión y organización lógica.
- No te enrolles. En un examen de este tipo de poco te vale tu capacidad de oratoria. Si no dominas la materia, te pillarán.

**3. EXÁMENES TIPO TEST:** En las pruebas objetivas, como es el caso de los tests, se pone en juego la memoria de reconocimiento. Para su correcta preparación es necesario realizar un estudio exhaustivo y minucioso que incluya toda la materia.

- Entiende bien la pregunta: Una vez delante de la prueba se deben leer detenidamente tanto los enunciados como las alternativas que se ofrecen.



- Elige la mejor respuesta: Si se duda entre dos alternativas muy similares hay que analizar las palabras o matices que marcan la diferencia entre ambas. Los test se diseñan generalmente con una única respuesta correcta. Ante dos alternativas correctas se debe marcar la más correcta conforme al enunciado.
- Un truco: Si entre varias alternativas encontramos dos que son contradictorias es muy probable que una de ellas sea la correcta.
- Las preguntas fáciles primero: Conviene no detenerse excesivamente ante una pregunta sobre la que se tiene duda. Es preferible pasar a la siguiente e intentar responderla más adelante, cuando se realice una segunda vuelta. Se puede aprovechar también esta revisión para confirmar que no hay equivocaciones en las que se han respondido.
- Cuidado con adivinar: Muchas veces los errores se penalizan (se restan puntos) para evitar la posibilidad de que un alumno que no ha estudiado pueda aprobar el examen respondiendo al azar. Si no se penalizan, es preferible adivinar que dejar una respuesta en blanco ya que no corres ningún riesgo. Si, en cambio, los errores se penalizan, en general debes adivinar sólo si pue-

## OFERTA DE ESTUDIOS PARA EL CURSO 2007/2008

### FACULTAD DE LETRAS

- Licenciatura en Geografía
- Licenciatura en Historia
- Licenciatura en Historia del Arte
- Licenciatura en Filología Inglesa
- Licenciatura en Filología Catalana
- Licenciatura en Filología Hispánica
- Licenciatura en Antropología Social y Cultural (2º ciclo)
- Licenciatura en Publicidad y Relaciones Públicas
- Licenciatura en Periodismo (2º ciclo)

### FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD

- Licenciatura en Medicina
- Diplomatura en Fisioterapia
- Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética

### FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES

- Licenciatura en Administración y Dirección de Empresas
- Licenciatura en Economía
- Diplomatura en Ciencias Empresariales

### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

- Licenciatura en Pedagogía
- Licenciatura en Psicología
- Diplomatura en Educación Social
- Título de Maestro en Educación Primaria, Infantil, Especial, Física, Musical, Lengua Extranjera
- Licenciatura en Psicopedagogía (2º ciclo)

### FACULTAD DE QUÍMICA

- Licenciatura en Química
- Licenciatura en Bioquímica (2º ciclo)

### FACULTAD DE ENOLOGÍA

- Licenciatura en Biotecnología
- Licenciatura en Enología (2º ciclo)
- Ingeniería Técnica Agrícola: Industrias Agrarias y Alimentarias

### FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS

- Licenciatura en Derecho
- Licenciatura en Ciencias del Trabajo (2º ciclo)
- Diplomatura en Relaciones Laborales
- Diplomatura en Trabajo Social

### ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA

- Diplomatura en Enfermería

### ESCUELA UNIVERSITARIA DE TURISMO Y OCIO

- Diplomatura en Turismo

### ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE ARQUITECTURA

- Arquitectura

### ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIERÍA QUÍMICA [ETSEQ]

- Ingeniería Química
- Ingeniería Técnica Industrial: Química Industrial
- Ingeniería Técnica Industrial: Mecánica

### ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIERÍA [ETSE]

- Ingeniería Técnica Industrial: Electrónica Industrial
- Ingeniería Técnica Industrial: Electricidad
- Ingeniería Técnica en Informática de Gestión
- Ingeniería Técnica en Informática de Sistemas
- Ingeniería en Informática (2º ciclo)
- Ingeniería en Automática y Electrónica Industrial (2º ciclo)
- Ingeniería Técnica en Telecomunicación: Telemática

### CAMPUS TERRES DE LEBRE

- Edificio Nou Betània
- Diplomatura en Ciencias Empresariales
- Diplomatura en Turismo
- Título de Maestro en Educación Infantil
- Hospital Verge de la Cinta
- Diplomatura en Enfermería



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

LA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE TARRAGONA

902 337 878  
www.urv.cat  
wap.urv.cat



## Preparar con antelación el material que necesitarás durante el examen es importante, de lo contrario puedes estar en desventaja

des descartar una o más de las respuestas (por incorrectas), y así aumentar tus posibilidades de acertar. Si no puedes descartar ninguna respuesta normalmente es mejor dejar la pregunta en blanco.

### QUE NO TE FALTE NADA

Es muy importante preparar todas las cosas que vas a necesitar durante el examen. Hazte una lista para asegurar que llevas todo el material que necesitas, además de boli, lápiz, goma de borrar... ¿puedes llevar calculadora, diccionario, apuntes...? Sí, algunos profesores, sobre todo ya en la universidad, te dejan que hagas los exámenes con los apuntes al lado. Imagínate cómo serán las preguntas para que los alumnos no lo vean precisamente como una vía directa al aprobado. El caso es que preparar con antelación el material que necesitarás durante el examen es importante, de lo contrario puedes estar en desventaja.

### LOS CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

¿Todas las preguntas puntúan lo mismo o no? ¿Qué se valora más en la corrección: la reproducción exacta de los conocimientos o una respuesta creativa? ¿Los errores penalizan? ¿Hay que contestar a todas las preguntas o elegir entre ellas? Es importante fijarte en estos detalles ya que no quieres perder puntos simplemente por no haber entendido bien las instrucciones. ¡Eso pasa! También, si ves que te falta tiempo, querrás priorizar las preguntas que puntúan más y que te resultan más fáciles de responder.

Guillermo Ballenato, psicólogo y docente, nos da los siguientes consejos a tener en cuenta:

“Tanto en las pruebas objetivas como en las de desarrollo, la precipitación y los nervios impiden a veces leer despacio y con detenimiento los enunciados o las alternati-



vas. Lamentablemente en este punto está el origen de un elevado porcentaje de suspensos en estudiantes que, sin embargo, iban bien preparados.

Es necesario entender y responder a lo que se pide en cada pregunta. Conviene diferenciar el significado de los diferentes verbos que suelen aparecer en los enunciados: analiza, resume, justifica, desarrolla, compara, define, crítica, esquematiza... Si se tienen dudas sobre el enunciado se puede pedir una aclaración antes de responder.”

### FUERA NERVIOS



Si eres de los que se estresan y quieres garantizar un sueño tranquilo, toma un baño de agua tibia antes de cenar o acostarte. Los ejercicios de respiración profunda también relajan.

Realizar ejercicio físico de manera habitual es otra buena práctica para luchar contra el estrés. Por otra parte, no conviene tomar estimulantes para estudiar. Las bebidas ricas en cafeína, como el café o la cola, te pueden poner nervioso y producir un efecto contrario al que deseas. Si eres nervioso, no los tomes o hazlo con moderación.

## FAMILIARÍZATE CON EL EXAMEN

Puedes practicar en casa exámenes de años anteriores o inventados por ti para tratar de repetir situaciones lo más parecidas posibles con el momento de la prueba. Deja a un lado apuntes, pon el reloj a cronometrar y dedica exactamente el mismo tiempo y material que luego tendrás en el examen.

## CONFIA EN TU TRABAJO PREVIO



Nada mejor para relajarse que confiar en el trabajo que has hecho y utilizar tu imaginación a tu favor. Elimina los pensamientos negativos y fortalece la confianza en ti, visualizándote como una

persona confiada y segura. Quizás te parecerá absurdo, pero todo lo que piensas tiene una repercusión en tu estado de ánimo y en tu forma de actuar. Dedicar tiempo a practicar y repetir este tipo de pensamientos. Por ejemplo, se recomienda dedicar tiempo la noche antes del examen a imaginarte en situación y verte en una actitud relajada y triunfadora.

## EL MOMENTO DEL EXAMEN

- Comprueba que tienes bien ordenadas todas las páginas de la prueba.
- Pon tus datos en todas las hojas, con tu nombre, curso y todos los demás datos que te pida el profesor.
- Los primeros minutos son para tener una visión global del examen, leer las instrucciones y explorar las preguntas, todo esto sin dejar de escuchar las instrucciones orales del profesor. Muchas veces se suspende un examen por no haber tenido en cuenta las instrucciones.
- Muy importante conocer el tiempo del examen, si hay un límite para la extensión de las respuestas, y el valor de cada pregunta para planificarte desde el primer momento.



- Evita las distracciones. Ponerte al lado de una ventana, la puerta o compañeros de clase que te pueden distraer es una mala idea. Si nada más empezar el examen ves que algo te incómoda: la luz que entra por la ventana, el calor excesivo de un radiador... pide al profesor

de forma educada cambiar de sitio. No le importará hacerte este pequeño favor y podrás centrarte mejor en el examen.

## Marcapáginas (reverso)

### Recorta y plastifica

# EXAMEN 10 CLAVES PARA UN

## 6 Ajústate a las preguntas



## 7 Organiza tu tiempo

## 8 Cuida la presentación



## 9 Repasa

## 10 El profesor está para ayudarte



**Yahora Qué**  
yaq.es

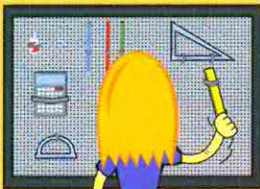
**Se recomienda dedicar tiempo la noche antes del examen a imaginarte en situación y verte en una actitud relajada y triunfadora**



Marca páginas (anverso)

# EXAMEN 10 CLAVES PARA UN

**1** Prepárate para el examen



**2** Confía en tu trabajo previo



**3** Fuera nervios



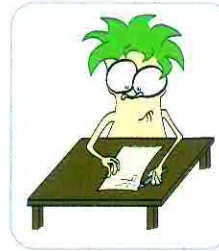
**4** Céntrate en el examen

**5** Lee bien las preguntas



**Yahora Qué**  
yaq.es

- Ten también en cuenta si es obligatorio o no responder a todas las preguntas y si los errores te penalizan.
- Con todos estos datos, planifica tu tiempo para asegurar que puedes conseguir el mayor número de puntos posibles.



- Mantén la concentración a lo largo de todo el examen. Son los pequeños detalles los que te pueden hacer suspender un examen, sobre todo en uno de ciencias o matemáticas, donde un simple signo cambia todo el resultado. Estar pendiente de qué pregunta un compañero al profesor, de quién sale o entra del aula sólo te hará perder tiempo y la atención sobre el examen. Evítalo.

- Cuida la presentación. No hagas tachones, escribe de forma clara y dejando espacio entre líneas y entre párrafos para facilitar la corrección al profesor.



- Responde primero a las preguntas que más puntúan y mejor dominas. Luego, con el tiempo que te queda, puedes atacar los problemas más difíciles.

- Antes de responder, lee un par de veces la pregunta para asegurar que estás entendiendo qué te preguntan y evitar errores de interpretación. Esta es otra de las principales razones por las que se suele suspender un examen.



- Ante cualquier duda que te plantee la pregunta, consulta al profesor o al encargado de vigilar el examen. No se trata de que te digan la respuesta, claro, pero sí de asegurar que estás entendiendo qué te piden.

- Dedicar tiempo a repasar. Tener tiempo para repasar es importante, podrás detectar faltas de ortografía u otros detalles que te bajarían la nota de no corregirlos.



**Y SI, DESPUÉS DE TODO, NO MEJORO MIS NOTAS**

Recuerda que los exámenes son sólo eso: exámenes. Como dice Guillermo Ballenato, "la nota no es una medida de la valía personal. Es el fruto del desempeño en un momento puntual, producto no sólo de los conocimientos y aptitudes, sino también del esfuerzo y nivel de preparación, del grado de autocontrol y del modo en

**Es importante siempre ir a la revisión del examen porque es una oportunidad estupenda para ver en qué has fallado y cómo puntúa el profesor**



que se ha afrontado esa prueba". Tómatelo como una experiencia para aprender y no cometer en el futuro los mismos errores.

Es importante siempre ir a la revisión del examen, no ya porque te pudieran subir la nota, sino porque es una oportunidad estupenda para ver en qué has fallado y cómo puntuó el profesor. Aprovecha la ocasión para tomar nota de todas las recomendaciones de tu profesor, nadie mejor que él para explicarte cómo mejorar tus notas.



Si los nervios te suelen jugar una mala pasada, practica técnicas de relajación, deja a un lado las bebidas excitantes, y automotívate con pensamientos positivos. Repítete una y otra vez: "voy a conseguirlo".

Y si el motivo del suspenso ha sido que no estudiaste lo suficiente o de la manera adecuada, planifícate mejor y empieza a estudiar desde ya para los próximos exámenes. Tienes más de la mitad del curso por delante. Mantén la motivación y ten a mano estos consejos para cuando los necesites.

## 15 claves para hacer un buen examen

1. Llevar al día el estudio de la materia; repasar, reforzar, afianzar.
2. Adecuar el estudio al tipo de examen: test, desarrollo, oral, práctico.
3. Elaborar una lista del material necesario: bolígrafo, calculadora, pilas...
4. Llegar al examen descansado y con tiempo; evitar repasar justo antes.
5. Eludir a compañeros nerviosos y apoyarse en pensamientos positivos.
6. Leer atentamente el examen y seguir todas las instrucciones.
7. Conocer el sistema de evaluación y puntuación de la prueba.
8. Distribuir y controlar el tiempo: bosquejo mental, respuesta, revisión final.
9. Responder con precisión, ajustando la respuesta a lo que se solicita.
10. Ante un bloqueo, la tranquilidad ayuda a recordar.
11. Cuidar el contenido -estructura, caligrafía, ortografía, gramática-.
12. Atender a la presentación; facilitar la corrección al examinador.
13. Evitar extenderse demasiado en alguna pregunta y restar tiempo al resto.
14. Procurar no dejar preguntas sin contestar: poner un esquema, algunas ideas.
15. Revisar las respuestas antes de entregar el examen.

Por Guillermo Ballenato, Psicólogo y Docente

### Bibliografía recomendada

- "Desarrolla una mente prodigiosa". Ramón Campayo. Editorial Edaf, 2004
- "Técnicas de estudio. El aprendizaje activo y positivo". Guillermo Ballenato. Editorial Pirámide, 2005
- "Gestión del tiempo. En busca de la eficacia". Guillermo Ballenato. Editorial Pirámide, 2007



# Los estudiantes opinan

La preocupación principal de todo estudiante es aprobar sus exámenes. Pero ¿cómo superar el aprobado haciendo un examen casi perfecto? Aquí tienes algunos trucos y experiencias de estudiantes para conseguir un examen 10:

1. ¿Cuáles son las claves para ti de un examen 10?
2. ¿Cómo te preparas los exámenes?
3. ¿Qué haces el día del examen para demostrar todo lo que sabes, e incluso algo que no sabes?
4. Cuéntanos una experiencia negativa o positiva en cuanto a que los resultados de un examen no fueron los que tú esperabas.

## > Inmaculada, 19 años, 3º Periodismo

*"Hago uso de la imaginación"*

- 1 Es muy importante la concentración, la relajación, llevarlo bien preparado y confiar en uno mismo.
- 2 Primero leo todos los temas para entender la asignatura en general. Después extraigo uno por uno los conceptos básicos, repaso bastante los temas, pero nunca memorizo al pie de la letra porque tengo miedo a que se me olvide. Sólo me quedo con las ideas claves para luego desarrollarlas.
- 3 Para demostrar todo lo que sé, redacto todo lo mejor posible, y hago uso de la imaginación para relacionar unas preguntas con otras a partir de las ideas claves de cada una, ya que las preguntas siempre tienen alguna relación.
- 4 El año pasado salí muy contenta de un examen de "Tecnología de los Medios Audiovisuales". Había estudiado mucho y lo llevaba muy bien preparado, pero al final suspendí. Fui a la revisión y el profesor me explicó que una de las causas de mi suspenso fueron varias faltas de ortografía. La experiencia positiva no me ha pasado nunca.



## > Beatriz, 19 años, 2º Ingeniería de Telecomunicaciones y Administración y Dirección de Empresas (ADE)

*"Trato de estar relajada"*

- 1 Para mí las claves son estudiar desde el primer día durante todo el curso, que te guste la asignatura y estar centrada. Además de no ponerse nerviosa más de lo necesario.
- 2 Ir a clase todos los días es fundamental, y más en una carrera tan práctica como una ingeniería. Es imposible memorizar, hay que tener claros los conceptos y aplicarlos bien en el examen. ADE, en cambio, es una carrera más teórica y hago más un esfuerzo de comprensión y no de memorización. Hago unos esquemas que en el examen desarrollo.
- 3 Intentar estar relajado. Cuando no me sé una pregunta me fío de lo que se me ocurre en el momento en que la leo. Seguramente tendrá algo que ver con las preguntas anteriores.
- 4 Generalmente sé si he aprobado nada más salir del examen, puede que en alguna ocasión piense que me ha salido mal y luego tenga suerte y apruebe, pero la verdad es que suelo tener una visión bastante objetiva.



## > Lorena, 20 años, 2º Derecho y Periodismo

*"No me desví de lo que me preguntan"*

- 1 Preparártelo con una semana de antelación al menos, estudiar entre 6 y 8 horas diarias, y en el examen contestar con orden y exponer claramente las ideas.
- 2 Yo estudio menos de lo que debería, siempre en biblioteca y con una buena compañía para desconectar en los descansos.
- 3 Si no me lo sé intento poner algo que me suene, bien redactado pero sin profundizar mucho y sin desviarme del tema de la pregunta para que no se note que no tengo ni idea.
- 4 En un examen de Publicidad pensaba que lo había hecho fatal, hasta dejé alguna pregunta en blanco, pero al final aprobé. Parece que la improvisación en las preguntas que no sabía y la buena redacción de las que sabía, fueron la clave de mi aprobado.



**> Francesc, 19 años, 2º Ingeniería de Telecomunicaciones y Administración y Dirección de Empresas (ADE)**

*"Casi nunca dejo preguntas en blanco"*

- 1 Las claves son: haber estudiado, que te guste, tener un poco de suerte y que te den tiempo suficiente para hacerlo.
- 2 Yo estudio un poco cada día para entender bien la asignatura, más que para coger conceptos sin sentido. Antes del examen doy un buen repaso general. Es bueno, aunque yo no lo hago mucho, que la tarde antes del examen nos olvidemos un poco del mismo y hacer otra cosa para ir más relajado.
- 3 Casi nunca dejo preguntas en blanco, si no me las sé intento usar conceptos relacionados.
- 4 Alguna vez me he presentado a exámenes de asignaturas que no sabía mucho, pero he tenido suerte porque han preguntado justo lo que sabía. Aunque no tengas mucha idea, es bueno presentarse siempre.



**> Justina, 20 años, 2º Derecho y Periodismo**

*"Cuando no sé algo, intento relacionarlo con otras ideas"*

- 1 Estudiar desde el principio y repasar todos los días, aunque siempre nos damos cuenta de esto tarde, cuando las cosas empiezan a ir mal.
- 2 Yo suelo estudiar por las noches, incluso toda la noche antes del examen. Duermo un poco hasta la hora de comer y me voy a la universidad. Lo hago porque tengo la suerte de tener siempre los exámenes por la tarde.
- 3 Cuando no sé algo, intento relacionarlo con temas que se parezcan. Y si sé la respuesta sólo la pienso un momento y la redacto luego lo mejor que pueda.
- 4 En un examen de Derecho Romano contesté a todo y pensaba que bien, luego me sorprendí al ver que había suspendido. Fui a la revisión y el profesor me dijo que no podía aprobar, ya que no conteste exactamente a lo que me preguntaban.



**> Iker, 21 años, 4º Ingeniería de Caminos**

*"Le dedico más tiempo a lo que sé"*

- 1 Las pautas más importantes para conseguir un examen 10 son: llevarlo todo al día para no andar con prisas, entender lo que estas estudiando y tener suerte.
- 2 Estudio siempre la última semana, con prisas, preguntando las dudas a mis compañeros. Las asignaturas prácticas me gusta ponerlas en común a la hora de estudiarlas y de la teoría saco lo básico pero las estudio solo.
- 3 A las preguntas que sé les dedico el mayor tiempo posible, doy muchos detalles, y sobre todo pongo ejemplos que hayamos visto en clase. Y las que no me sé, para no dejarlas en blanco, pongo algo relacionado, aunque no sea exactamente lo que me pide.
- 4 Nunca me ha ocurrido salir muy descontento de un examen y luego aprobar, pero sí que hace unos años, en el bachillerato, hice un examen de física que pensé que estaba perfecto y así se lo dije a mis compañeros. Luego ellos aprobaron y yo no llegué al cinco. Mi felicidad radicaba en haber contestado bien una pregunta que nadie supo, pero no caí en la cuenta de que todas las demás preguntas estaban mal.



**> Clara, 19 años, 2º Derecho y Periodismo**

*"Hay que estructurar bien el examen"*

- 1 Un examen 10 está bien estructurado, bien redactado y con las ideas principales bien expuestas.
- 2 Yo para estudiar hago un resumen, luego un esquema y memorizo los esquemas para luego desarrollarlos en el examen. En cuanto al sitio no me importa demasiado, estudio tanto en casa como en la biblioteca.
- 3 Para exponer lo que me sé, pongo muchos detalles, fechas, nombres,...y sobre lo que no sé, doy una idea superflua y no entro a un análisis tan profundo.
- 4 En el examen de Derecho Constitucional I, no profundicé demasiado en artículos y pensé que era difícil que aprobase, pero al final tuve notable.



**> Cecilio, 21 años, 3º Ingeniería Técnica Informática en Gestión**

*"Hay que entender muy bien qué te preguntan"*

- 1 Para hacer un examen 10 hay que entender muy bien la pregunta. Para mis exámenes, que son de ciencias y por lo tanto muy prácticos, hay que saber separar los datos que te dan, para utilizarlos correctamente y estar siempre pendiente del tiempo.
- 2 Primero subrayo lo más importante, hago esquemas y

resúmenes; y para la práctica hago muchos ejercicios de tipo examen.

- 3 En la mayoría de mis exámenes, como son prácticos, es muy difícil demostrar algo que no sabes, por eso si lo sabes todo es mucho mejor.
- 4 Tuve una experiencia negativa en un examen de Sistemas Operativos, pensé que lo había hecho perfecto y sólo saqué un aprobado. El profesor fue más exigente con la presentación de lo que yo pensaba.



**> Paula, 19 años, 2º Derecho y Periodismo**

*"Antes de responder, hago un esquema"*

- 1 Hay que tener los apuntes al día, asistir a clase para asentar conocimientos y repasar los apuntes todos los días para el día del examen saber contestar sin haber estudiado muchísimo.
- 2 Paso todos los apuntes a limpio y dedico una media de 5 horas diarias en época de exámenes. Además, los completo con información obtenida de Internet y la biblioteca.
- 3 En el examen, primero me hago una esquema mental de lo que voy a poner en la pregunta y, a partir de ahí, la desarrollo. Cuando hay una pregunta que no sé contestar trato de redactar una respuesta similar de lo que me están preguntando y desarrollarlo lo más posible.
- 4 En un examen de Fundamentos de la Publicidad, salí sin haber contestado a la mitad de las preguntas y muy desanimada, a la semana cuando salió la nota vi que había aprobado. La clave estuvo en la buena exposición de las preguntas que supe contestar y en que las ideas que pude poner en las que no sabía del todo, al menos, fueron acertadas.



**> Marcos, 20 años, 2º Periodismo**

*"Hay que expresarse lo mejor posible, sin dar muchos rodeos"*

- 1 Creo que lo fundamental es estudiar, no ponerse nervioso y llevarse bien con el profesor.
- 2 Estudié bastante al límite, unos días antes, casi siempre en casa y en el mismo sitio. En la biblioteca no me concentro con tanta gente.
- 3 Siempre intento responder todas las preguntas, incluso las que no me sé con algo que me suene y que tenga que ver con el tema. Y lo que me sé, lo pongo expresándome lo mejor posible y sin dar muchos rodeos.
- 4 Hace ya unos años salí muy enfadado de un examen que pensé que había hecho fatal y me pasó la tarde encerrado en mi habitación. No tuvo sentido mi desánimo ya que saqué un 8. El examen era de dibujo técnico, tenía 4 preguntas y, al salir, hablando con los compañeros, pensé haber escogido mal el método de realización de tres de ellas. Al final resultó que sólo me equivoqué en una y las demás estaban perfectas.



**> Aday, 2º Derecho y Periodismo**

*"Pregunto al profesor por si se le escapa alguna pista"*

- 1 Llevar al día las cosas e interesarse por lo que damos en clase, para estar familiarizado con la asignatura. De esta forma, el día del examen es todo mucho más fácil.
- 2 Me preparo los exámenes con tiempo, con los apuntes bien organizados y pasados a limpio. Estudié todo lo que haga falta para prepararme bien.
- 3 Para demostrar lo que sé, pongo todo tal y como me

lo he estudiado y si se me ocurren más cosas que se hayan dicho en clase también las añado. Cuando no me sé algo, intento hablar de un tema parecido y preguntar al profesor por si se le escapa alguna pista.

- 4 Cuando llegué a la universidad la mayoría de las experiencias en cuanto a exámenes fueron buenas, ya que saqué en casi todos más nota de la que pensaba tener. Luego he luchado por mantenerme y a lo mejor me he puesto el listón muy alto, porque ahora tengo miedo al fracaso.



## Sus consejos

● **LLEVAR LAS ASIGNATURAS AL DÍA.** Es un consejo casi unánime de todos nuestros entrevistados. Es mucho mejor tener en orden y organizados todos tus apuntes que andar recopilando, a última hora, lo que puedas de tus compañeros. Para ello es muy importante ir a clase todos los días.

● **NO MEMORIZAR AL PIE DE LA LETRA.** Si sólo memorizas tendrás más posibilidades de quedarte en blanco. Para anclar lo que aprendes en tu memoria, primero tienes que haberlo comprendido. Asocia los nuevos conocimientos con otros más

antiguos para evitar que se te olviden.

● **TENER UNA IDEA GENERAL Y BÁSICA DE LA ASIGNATURA.** Así no dejarás de contestar ninguna pregunta, porque siempre sabrás algo relacionado con el tema que te ayudará a sumar puntos para conseguir tu ansiado examen 10.

● **CUIDA LA EXPRESIÓN.** Es muy importante redactar bien, sin faltas de ortografía, expresarse con claridad y precisión, porque da muy buena imagen y dice mucho de ti. Así que intenta ser limpio en tu escritura, sobre

todo en aquellas preguntas que no te sabes perfectamente. Te servirá para mostrar lo mejor de ti.

● **SER OBJETIVO CON NUESTROS EXÁMENES.** Cuando sales de un examen ya sabes por lo general cómo te ha ido. Evita hacerte falsas ideas sobre el resultado para no llevarte desilusiones. Nadie mejor que tú sabe cómo lo has hecho. Y si los resultados no son como esperabas, ve a revisión para saber en qué has fallado y a qué da más importancia tu profesor a la hora de puntuar. Te ayudará en exámenes futuros.



SWISS HOTEL ASSOCIATION  
SCHOOL OF HOTEL MANAGEMENT

MARBELLA - BLUCHE - CHICAGO - SHANGAI

\*\*\*\*\*  
**ELIGE UN FUTURO DE CINCO ESTRELLAS**  
**DIRECCIÓN DE HOTEL**  
FORMACIÓN BILINGÜE O SÓLO EN INGLÉS DESDE EL PRIMER DÍA



### TÍTULO UNIVERSITARIO - en Administración Hotelera

- 4 años
- Con COU o Bachillerato o Diplomatura en Dirección Hotelera o equivalente
  - Tres semestres de prácticas en establecimientos hoteleros del mundo
  - Con el 3º curso se obtiene el SHA Diploma Suizo en Dirección de Hotel
  - Título propio de la Universidad Europea de Madrid

### EXPERTO - en Dirección de Hotel

- (postgrado)  
1 año
- Con Título Universitario
  - Impartido íntegramente en inglés
  - Prácticas de 20-24 semanas en establecimientos hoteleros del mundo

**NUEVO**

### EXPERTO - en Gestión de Campos del Golf

- (postgrado)  
1 año
- Con Título Universitario
  - Recomendable tener handicap (no indispensable)
  - Impartido íntegramente en inglés
  - Período de prácticas en establecimientos y empresas relacionadas con el golf



**INICIO:** Agosto y Enero

[www.lesroches.es](http://www.lesroches.es)

Les Roches Marbella - Telf. 952 764 437 - Fax: 952 764 438 - [admissions@lesroches.es](mailto:admissions@lesroches.es)