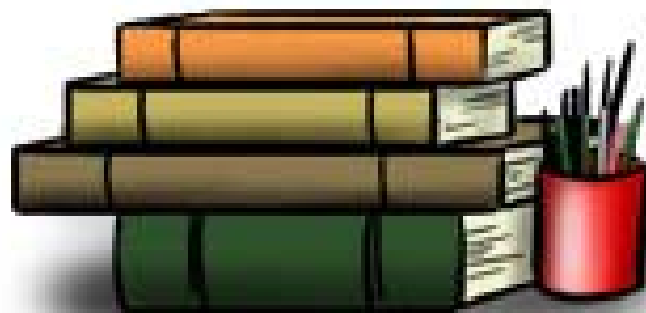


Técnicas y consejos para el estudio y los exámenes

academiaSanz



CONTENIDO:

Introducción

Alimentación

Estrategia de estudio

Condiciones personales

Condiciones ambientales

Subrayado

Resúmenes

Esquemas

Apuntes

El repaso

Relajación

Técnicas de memorización

Tipos de exámenes

TÉCNICAS Y CONSEJOS PARA EL ESTUDIO Y LOS EXÁMENES

INTRODUCCIÓN

El estudiante suele tener la sensación de que el temario es demasiado extenso como para poder aprenderlo todo, o que por mucho que estudie al final se le acaba olvidando. También existe el miedo a tener que emplear muchas horas de estudio para aprender muy poco en comparación.

Todos estos temores tienen solución: aprender y aplicar buenos métodos de estudio.

Existen multitud de formas de estudiar y de aspectos que influyen en el estudio. Cada estudiante debe conocer cuáles son para poder elegir entre los que mejor se le adapten y afrontar el estudio con las máximas garantías.

Esto no quiere decir que exista una fórmula mágica que permita adquirir conocimientos sin esfuerzo. Al contrario, el estudio significa esfuerzo, concentración y fuerza de voluntad, pero saber cómo estudiar y cómo afrontar un examen nos permitirá sacar el mayor partido a nuestro tiempo dedicado al estudio y que éste sea menos tedioso e incluso gratificante.

ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación no es sólo necesaria para tener una buena salud. También influye mucho en la capacidad intelectual. Así, existen alimentos que favorecen el aprendizaje y la memorización y otros que los perjudican.



Alimentos que conviene evitar en época de exámenes:

- Grasas saturadas, como las de los bollos de las tiendas o la “comida basura”. Este tipo de alimentos causan pesadez y perjudican el desarrollo de las capacidades intelectuales.

- El azúcar, la sal, los aceites y las grasas deben consumirse con cuidado, sin excederse, porque el cuerpo lo notará y no estarás en buenas condiciones para el estudio.

Alimentos que ayudan a estudiar:

Coinciden con los de una alimentación sana y equilibrada:

- Productos lácteos (leche, queso, yogurt...). Tiene un alto contenido en calcio, vitaminas y otros nutrientes que ayudan en el rendimiento.
- Frutas. Con un elevado contenido en vitaminas que favorecen la memoria.
- Verduras. Aportan sales minerales, necesarias para la reactivación constante de la memoria.
- Carnes. Y mejor si son carnes blancas (pollo, pavo...), por su alto contenido en proteínas.
- Pescado. Muy importante. El pescado tiene un elevado contenido en fósforo, que favorece enormemente la memoria.
- Leguminosas, cereales y huevos. Contienen elementos que ayudan a mejorar el rendimiento intelectual.

En definitiva, puedes comer de todo, pero sin excederte en el consumo de aquellos alimentos que te pueden perjudicar y sin centrarte en comer únicamente un grupo de alimentos.

academiaSanz
ESTRATEGIA DE ESTUDIO

Una buena estrategia de estudio es fundamental para conseguir lo que quieres: aprobar los exámenes, y mejor si es con buena nota.

Tienes que dejar tiempo disponible para:

- **Hacer los deberes del día.**
- **Estudiar la lección del día.**
- **Repasar las lecciones de días anteriores.**



A la hora de calcular este tiempo que dedicarás al estudio debes tener en cuenta lo siguiente:

- Tienes que cumplir tu objetivo diario: si te has propuesto estudiar hoy una lección tienes que cumplirlo. Ten fuerza de voluntad y no lo dejes para otro día, porque sino se te irá acumulando el trabajo.
- Reserva tiempo para el repaso: tu mayor enemigo es el olvido, pero lo vencerás fácilmente dedicando un poco de tiempo todos los días a repasar los temas que ya has estudiado.
- Tienes que ser realista: planea el horario de estudio a horas en las que sepas que vas a poder estudiar bien. No te pongas tareas por la noche porque te entrará sueño haciéndolas, ni tampoco a la hora de tu programa de televisión favorito. Busca un tiempo en el que no haya nada que te pueda distraer.
- Busca un horario que te venga bien a tí: no le pidas el horario a un amigo tuyo porque no siempre funcionan las mismas cosas a todo el mundo. Por ejemplo, hay gente que estudia bien después de comer, pero otros en cambio necesitan echarse una siesta.
- Procura que tu horario sea flexible: es posible que una llamada de teléfono o cualquier imprevisto te rompan el horario. Para evitar esto no hagas un plan demasiado ajustado de tiempo, así no te entrarán agobios.
- Date pequeños descansos: para rendir bien debes darte pequeños descansos, de unos 5 minutos por cada 55 minutos de estudio. De esta forma retormarás la tarea despejado y tendrás tiempo para ventilar el lugar donde estudies y estirar un poco las piernas.
- El orden de la sesión de estudio debe ser así:
 - 1 - empieza por las asignaturas de dificultad media, ya que si empiezas con las difíciles gastarás mucha energía, mientras que si empiezas con las asignaturas fáciles lo más complicado te quedará todo para el final.
 - 2- continua con las asignaturas complicadas.
 - 3- termina con las tareas más sencillas o que más te gustan.

Si cumples con tu trabajo todos los días no sólo aprovecharás mejor tu tiempo, sino que crearás un hábito que te permitirá estudiar con menor esfuerzo y mejorar tu concentración. Tu estado anímico también mejorará por la satisfacción de haber cumplido con tu obligación.

Cuando acabes te mereces un premio por haber cumplido con responsabilidad tus tareas, así que dedícate a hacer las cosas que te gustan: televisión, música, descansar...

CONDICIONES PERSONALES

Tu potencial a la hora de estudiar se ve afectado por tu estado físico y anímico. Si estás bien alimentado y descansado rendirás mucho más y te costará menos estudiar.



Es muy importante no cambiar tus hábitos de sueño durante la época de exámenes. No madruges si no lo haces habitualmente, y mucho menos el día del examen pues llegarás más cansado y eso repercutirá negativamente en cómo lo haces.

Para estudiar hace falta fuerza de voluntad y estar descansado. Estudiar la noche anterior hasta tarde o levantarte temprano para estudiar el día del examen perjudican más que ayudan.

CONDICIONES AMBIENTALES

Unos consejos sobre cómo, dónde y en qué condiciones debes estudiar te ayudarán:



AcademiaSanz

- La silla: escoge una en la que estés cómodo, pero no demasiado para que no te entre sueño.
El respaldo conviene que esté recto, para que no te duela la espalda. Y la altura de la silla debe ser aquella que te permita leer y escribir con comodidad, es decir, ni muy alta ni muy baja.
- La mesa: ordenada y sin cosas que te puedan distraer. Ten en ella sólo aquello que te haga falta para estudiar.
- Ruido: para poder estudiar bien tiene que haber silencio. Nada de televisión, radio ni música. Dí en tu casa que no te molesten mientras estudias. Y el teléfono móvil apagado.
- Iluminación: intenta aprovechar la luz natural siempre que puedas y sea lo suficientemente intensa. Cuando no sea así utiliza bombillas azules, que cansan menos la vista.
Si eres diestro que la luz te entre por la izquierda, y si eres zurdo por la derecha. Así evitarás sombras que te impidan estudiar bien.

- Lugar: procura estudiar en un lugar tranquilo, en el que puedas controlar las posibles interrupciones. No tengas al alcance cosas que te puedan distraer: televisión, equipo de música, consola de video juegos, tebeos...
- Temperatura: demasiado calor no es bueno pues acaba adormeciendo. Ventila la habitación durante los descansos para que no se cargue el ambiente.
- Distancia de los ojos: a unos 30 centímetros de los apuntes.
Aprovecha para relajar la vista durante los descansos: asómate a la ventana, habla con alguien...

SUBRAYADO

El subrayado es tremendamente útil para memorizar el temario y para repasar.



Con un subrayado correcto:

- Sabrás qué cosas son importantes y cuáles complementarias.
- Podrás realizar buenos resúmenes y esquemas.
- Conseguirás repasar de forma eficiente y con un mínimo esfuerzo.

Esto es lo que debes subrayar:

- Los títulos: subráyalos siempre porque son los que te dan la idea global del tema que trata esa parte del libro o de los apuntes.
- Los subtítulos: subráyalos también porque te darán datos útiles para recordar el tema que se está tratando.
- El texto en sí: esta es la parte más difícil, aquí debes:
 - 1- Leer rápidamente para quedarte con la idea global.
 - 2- Leer más lentamente, subrayando los títulos, los subtítulos y las ideas generales.
 - 3- Subrayas otras ideas que consideres que debes conocer, pero de forma que queden sintetizadas en frases que entiendas. Recuerda que no debes empezar a subrayar si no has entendido bien el texto.

Los estilos de subrayado son básicamente dos:

- 1- Subraya en color rojo las ideas principales, y en azul las complementarias.
- 2- Puedes utilizar flechas, círculos, colores fluorescentes...



Con un poco de práctica encontrarás el estilo de subrayado que más te guste y que te ayude a estudiar mejor.

Este es un ejemplo de un texto subrayado:

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL.

Premio Nobel de Medicina de 1906 compartido con Camillo Golgi, por el establecimiento de la neurona o célula nerviosa como unidad básica de la estructura nerviosa. Nació el 1 de mayo de 1852 en Petilla de Aragón (Navarra, España). Médico de la Sanidad militar, fue destinado a Cuba con el grado de capitán. Nombrado en 1879 director de los Museos Anatómicos de la Universidad de Zaragoza fue profesor de las universidades de Valencia (1883), Barcelona (1887) y Madrid (1892). Miembro de las academias de Medicina, de Ciencias y de la Lengua, no llegó a leer su discurso en esta última.

Ahora practica el subrayado del siguiente texto:

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Doctor *honoris causa* por las universidades de Würzburgo, Cambridge, Clark, Oslo, Lovaina, Dorpat y París. Miembro honorario de las academias de Ciencias de Budapest, Bruselas y Lieja y de Medicina de Viena; medalla Helmholtz de la Academia de Ciencias de Berlín, premio Moscú concedido por el Congreso Internacional de Medicina de 1903 y medalla Echegaray otorgada por la Academia de Ciencias de Madrid. Presidente de la Junta para Ampliación de Estudios e Investigaciones Científicas. Director y fundador del Laboratorio de Investigaciones Biológicas. En su honor fundó el Estado el Instituto Cajal. En el parque del Retiro de Madrid se le erigió un monumento, obra de Victorio Macho. Sus investigaciones biológicas y sus nuevos métodos de impregnación determinaron un avance decisivo en el conocimiento de la estructura del sistema nervioso. Demostró la individualidad de la célula nerviosa, en contra de la interpretación reticular que predominaba hasta sus trabajos, y su significación funcional como entidad constitutiva del sistema nervioso. Basándose en sus indagaciones, Waldeyer le dio el nombre de neurona.

RESÚMENES

Hacer un resumen es una de las dos mejores maneras de estudiar un texto (la otra es hacer un esquema).

Hacer un resumen ayuda a quedarse con la información principal. Para esto es fundamental que expresas en el resumen las frases a tu manera, es decir, que no copies literalmente, y, por supuesto, que el que haga el resumen seas tu mismo y no un compañero.



El resumen debe ser:

- Breve
- Completo
- Con las ideas fundamentales
- Con tu propio vocabulario
- Redactado por ti
- Lógico y comprensible

Este es el procedimiento que debes seguir:

- 1- Lee el texto una primera vez, de forma rápida pero entendiendo lo que dice.
- 2- Lee de nuevo el texto, de forma más lenta y subrayando las ideas más importantes.
- 3- Lee de nuevo el texto y, en una hoja de papel, ve apuntando las ideas fundamentales y aquellas que consideres importantes.

Haciendo esto dispondrás de un resumen que te servirá de ayuda cuando quieras hacer un repaso pero, sobre todo, gracias a las lecturas y a fuerza de escribir te habrás quedado con gran parte de la materia haciendo un gasto mínimo de tiempo y esfuerzo.

Ejemplo de creación de un resumen.

1- Este es el texto que queremos resumir:

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Premio Nobel de Medicina de 1906 compartido con Camillo Golgi, por el establecimiento de la neurona o célula nerviosa como unidad básica de la estructura nerviosa. Nació el 1 de mayo de 1852 en Petilla de Aragón (Navarra, España). Médico de la Sanidad militar, fue destinado a Cuba con el grado de capitán. Nombrado en 1879 director de los Museos Anatómicos de la Universidad de Zaragoza fue profesor de las universidades de Valencia (1883), Barcelona (1887) y Madrid (1892). Miembro de las academias de Medicina, de Ciencias y de la Lengua, no llegó a leer su discurso en esta última. Doctor *honoris causa* por las universidades de Würzburgo, Cambridge, Clark, Oslo, Lovaina, Dorpat y París. Miembro honorario de las academias de Ciencias de Budapest, Bruselas y Lieja y de Medicina de Viena; medalla Helmholtz de la Academia de Ciencias de Berlín, premio Moscú concedido por el Congreso Internacional de Medicina de 1903 y medalla Echeagaray otorgada por la

Academia de Ciencias de Madrid. Presidente de la Junta para Ampliación de Estudios e Investigaciones Científicas. Director y fundador del Laboratorio de Investigaciones Biológicas. En su honor fundó el Estado el Instituto Cajal. En el parque del Retiro de Madrid se le erigió un monumento, obra de Victorio Macho. Sus investigaciones biológicas y sus nuevos métodos de impregnación determinaron un avance decisivo en el conocimiento de la estructura del sistema nervioso. Demostró la individualidad de la célula nerviosa, en contra de la interpretación reticular que predominaba hasta sus trabajos, y su significación funcional como entidad constitutiva del sistema nervioso. Basándose en sus indagaciones, Waldeyer le dio el nombre de neurona. Sus investigaciones abarcaron los más diversos temas histológicos, no sólo de vertebrados sino también de algunos invertebrados, como sus estudios sobre la retina de los cefalópodos. Cultivó también el cuento y el ensayo, efectuó indagaciones acerca de la fotografía en colores y se distinguió por su maestría en el dibujo científico. Entre sus obras: *Reglas y consejos para la investigación biológica: tónicos de la voluntad*, *Algunos detalles más sobre la anatomía del puente de Varolio*, *Estructura del cono terminal de la médula espinal*, *Red superficial de las células nerviosas centrales*, *Histología del sistema nervioso del hombre y de los vertebrados*, *La regeneración de los nervios*, *Histología y técnica micrográfica*, *Manual de anatomía patológica general seguido de un resumen de microscopia aplicada a la histología y bacteriología patológicas*, *Elementos de Histología normal y de técnica micrográfica*, *Textura del sistema nervioso del hombre y los vertebrados*, *La fotografía de los colores, fundamentos científicos y reglas prácticas*, *Estudios sobre la degeneración y regeneración del sistema nervioso*, *Recuerdos de mi vida*, *Charlas de café*, *El mundo visto a los ochenta años* y *Cuentos de vacaciones*. Murió el 17 de octubre de 1934 en Madrid.

2- Tras seguir el procedimiento que hemos visto antes, este sería un resumen del texto (recuerda que el resumen que tú hagas no tiene porqué ser exactamente igual, sino que tiene que estar hecho a tu manera y con tu propias expresiones y vocabulario):

Santiago Ramón y Cajal

- Premio Nobel de Medicina en 1906, por establecer la neurona como unidad básica del sistema nervioso.
- Nacido el 01 de mayo de 1852 en Petilla de Aragón (Navarra).

- Méritos y estudios:
 - Médico militar.
 - Director de museos.
 - Profesor de tres universidades.
 - Miembro de las Academias de Medicina, Lengua y Ciencia.
 - Doctor Honoris Causa por varias universidades extranjeras.
 - Diversos premios y medallas.
 - El Estado creó el Instituto Cajal en su honor. Estatua en el Retiro.
- Trabajos científicos:
 - Demostró que la neurona es la célula básica e independiente del sistema nervioso.
 - Investigaciones sobre vertebrados e invertebrados.
- Otros trabajos:
 - Escribió cuentos y ensayos.
 - Investigación de la fotografía en color.
 - Maestría en el dibujo científico.
- Varias obras en diversos campos, entre las que se encuentra, por ejemplo, “Histología del sistema nervioso del hombre y de los vertebrados”.
- Murió en Madrid el 17 de octubre de 1934.

Ejercicio para la creación de un resumen:

1- Este es el texto que queremos resumir:

JOSÉ ECHEGARAY Y EIZAGUIRRE

Premio Nobel de Literatura de 1904, compartido con Frédéric Mistral. Nació en Madrid (España) en 1832. Ingeniero, profesor de la Escuela de Caminos y catedrático de Física Matemática de la Universidad de Madrid. Firmó con Cristino Martos, Nicolás Salmerón y otros prohombres el Manifiesto del 1 de abril de 1860 del que surgió el Partido Republicano Progresista. Tras la revolución de 1868,

fue diputado, director de Obras Públicas y ministro de Fomento y de Hacienda. Desempeñando esta última cartera, estrenó en 1874 su primera obra, *El libro talonario*. Cuando Martos reconoció a la monarquía, Echegaray se alejó de la vida política a la que sólo retornaría en la vejez. En 1890 leyó su discurso de ingreso en la Academia Española, al que respondió Emilio Castelar. La Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales, de la que llegó a ser presidente, estableció en su honor el Premio Echegaray, que le otorgó en 1907. Entre sus obras científicas: *Cálculo de variaciones*, *Teorías modernas de la Física*, *Ciencia popular*, *Problemas de Geometría*, *Problemas de Análítica* e *Introducción a la Geometría Superior*. Entre sus obras dramáticas más aplaudidas entonces: *La esposa del vengador*, *En el seno de la muerte*, *Mancha que limpia*, *O locura o santidad*, *El gran galeoto*, *Conflicto entre dos deberes* y *A fuerza de arrastrarse*. Murió en Madrid en 1916.

2- Haz aquí tu propio resumen del texto:

A large, semi-transparent watermark of the academiaSanz logo is centered on the page. It features the word 'academia' in light blue, 'Sanz' in white, and 'nz' in light red.

ESQUEMAS

Los esquemas, al igual que los resúmenes y el subrayado, son muy útiles para fijar en la memoria los contenidos que debes aprender.

Los esquemas también son muy útiles para repasar, ya que puedes repasar de una forma más rápida sobre el esquema que previamente has hecho.

Además, los esquemas potencian la memoria visual. Así, cuando llegues al examen, visualizarás gran parte de los contenidos, siendo esto muy útil cuando los nervios te traicionan y te quedas en blanco durante una prueba académica.

El tipo de esquema más habitual es el de llaves, que te ayudará a memorizar y recordar de un simple vistazo:



En el esquema de llaves las ideas fundamentales se colocan a la izquierda de la hoja, y a partir de ellas se van abriendo diferentes llaves a modo de divisiones y subdivisiones según la importancia de los conceptos.

Este es el **procedimiento** que debes seguir:

- 1- Lee el texto una primera vez, de forma rápida pero entendiendo lo que dice.
- 2- Lee de nuevo el texto, de forma más lenta y subrayando las ideas más importantes.
- 3- Lee de nuevo el texto y, en una hoja de papel, ve apuntando los conceptos, uniéndolos con diferentes llaves para configurar el esquema.
- 4- Memoriza el esquema: repite el esquema en voz alta y fíjate en los puntos que has olvidado porque serán los que tengas que reforzar más. Si no se te queda en la memoria repítelo más veces o, mejor, coge una hoja aparte e intenta escribirlo de nuevo, sin mirar.

Usemos el siguiente texto como ejemplo:

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

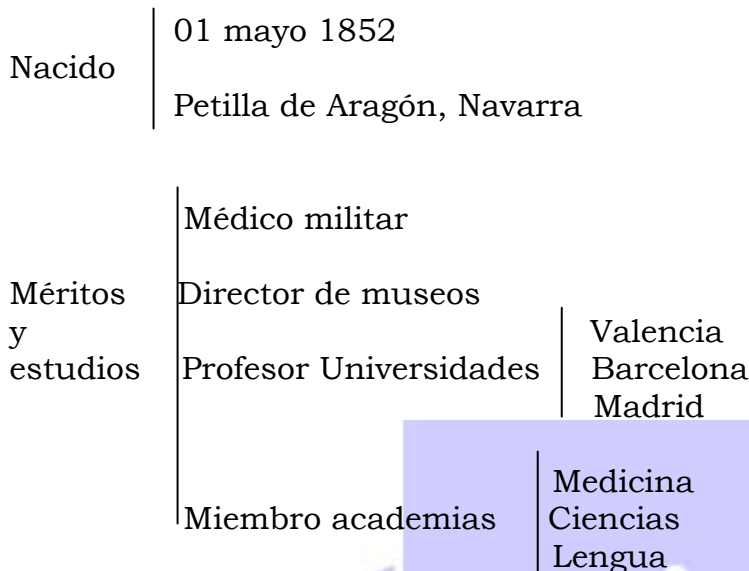
Premio Nobel de Medicina de 1906 compartido con Camillo Golgi, por el establecimiento de la neurona o célula nerviosa como unidad básica de la estructura nerviosa. Nació el 1 de mayo de 1852 en Petilla de Aragón (Navarra, España). Médico de la Sanidad militar, fue destinado a Cuba con el grado de

capitán. Nombrado en 1879 director de los Museos Anatómicos de la Universidad de Zaragoza fue profesor de las universidades de Valencia (1883), Barcelona (1887) y Madrid (1892). Miembro de las academias de Medicina, de Ciencias y de la Lengua, no llegó a leer su discurso en esta última.

Un esquema de llaves de este texto sería:

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Premio Nobel de Medicina en 1906 -----> neurona unidad básica del sistema nervioso



Ahora crea tu propio esquema del siguiente texto:

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Premio Nobel de Medicina de 1906 compartido con Camillo Golgi. Doctor *honoris causa* por las universidades de Würzburg, Cambridge, Clark, Oslo, Lovaina, Dorpat y París. Miembro honorario de las academias de Ciencias de Budapest, Bruselas y Lieja y de Medicina de Viena; medalla Helmholtz de la Academia de Ciencias de Berlín, premio Moscú concedido por el Congreso Internacional de Medicina de 1903 y medalla Echegaray otorgada por la Academia de Ciencias de Madrid. Presidente de la Junta para Ampliación de Estudios e Investigaciones Científicas. Director y fundador del Laboratorio de Investigaciones Biológicas. En su honor fundó el Estado el Instituto Cajal. En el parque del Retiro de Madrid se le erigió un monumento, obra de Victorio Macho. Sus investigaciones biológicas y sus nuevos métodos de impregnación determinaron un avance decisivo en el conocimiento de la estructura del sistema nervioso. Demostró la individualidad de la célula nerviosa, en contra de la interpretación reticular que predominaba hasta sus trabajos, y su significación funcional como entidad constitutiva del sistema nervioso. Basándose en sus indagaciones, Waldeyer le dio el nombre de neurona. Sus investigaciones abarcaron los más diversos temas histológicos, no sólo de vertebrados sino también de algunos invertebrados, como sus estudios sobre la retina de los cefalópodos. Cultivó también el cuento y el ensayo, efectuó indagaciones acerca de la fotografía en colores y se distinguió por su maestría en el dibujo científico. Murió el 17 de octubre de 1934 en Madrid.

academiaSanz

APUNTES

Unos buenos apuntes no son necesariamente los mejor presentados, sino aquellos que te sirven para estudiar y tener buenas notas. Es decir, los apuntes que has tomado tú mismo prestando atención a una serie de reglas:

Reglas básicas:

- 1- Apuntes en orden: Conviene que apuntes la fecha en que los tomaste y que enumeres las páginas, para que si alguna se te traspapela la encuentres sin problema.
- 2- Apuntes legibles: es decir, que los entiendas bien. Si es necesario pásalos a limpio el mismo día que los has tomado.
Si te fuerces al escribir en folios en blanco utiliza folios cuadriculados.
- 3- Separación precisa: conviene que dejes los espacios adecuados. No comprimas mucho las frases, y utiliza los puntos y las comas que correspondan.
- 4- Completa los apuntes: si un día no vas a clase consigue los apuntes de un compañero lo antes posible y pásalos a tu letra para añadirlos a tus apuntes. Si no lo haces así te será muy difícil estudiar con los apuntes de otro.
- 5- Haz consultas complementarias: si te acostumbras a estudiar sobre las materias con libros que tengas en casa o en la bibliotecas podrás aportar datos a la hora del examen, con lo que sacarás mejor nota.



Reglas opcionales:

- 1- Emplea siempre el mismo tipo de hoja y el mismo color de bolígrafo. Los folios en blanco escritos en azul cansan menos la vista. Además, no te despistarás con continuos cambios de colores y dejarás abiertas más posibilidades para subrayados y marcas.
- 2- Emplea tus propias palabras: si no empleas tus propias palabras sino que copias literalmente las utilizadas por el profesor te puede ocurrir que, más tarde, al estudiar los apuntes, no entiendas el significado.
- 3- Anota tus propios comentarios: escribe comentarios y ejemplos, así se te hará la más divertida la materia y te costará menos estudiarla.

EL REPASO

Los estudios dicen que, si no repasamos, en un sólo día olvidaremos entre un 60% y un 70% de lo que hemos estudiado, y que si seguimos sin repasar día tras día iremos olvidando el resto.

En cambio, si repasamos con relativa frecuencia los conocimientos se olvidan con mucha menos facilidad y retenemos más.

Los mismos estudios recomiendan:

- **Repasar el mismo día en que hemos estudiado el tema.**
- **Repasar al día siguiente.**
- **Repasar de nuevo a la semana siguiente.**
- **Repasar de nuevo al mes siguiente.**
- **Repasar el día antes o unos días antes del examen.**

Está demostrado que los beneficios de hacer esto merecen la pena: con el poco tiempo que debes dedicar a repasar consigues que los contenidos estén en tu memoria en su totalidad.

Puedes repasar de dos maneras:

- 1- De forma oral: repite de memoria, en voz alta lo que tienes apuntado en tus esquemas o resúmenes. Esta forma de repaso es más rápida aunque menos eficaz.
- 2- De forma escrita: escribe el esquema o el resumen, sin mirarlo. De esta forma se tarda más en repasar pero se retiene más en la memoria.

RELAJACIÓN

Todo el mundo se pone nervioso al afrontar un examen. Es lógico que sea así. Pero hay maneras de vencer, o al menos atenuar, ese nerviosismo. Vamos a aprender un par de técnicas que te ayudarán:

Método de relajación para cuando estás en casa:

- 1- Túmbate boca arriba, con las manos a los lados del cuerpo y los ojos cerrados.
- 2- Inspira lenta y profundamente por la nariz. Asegúrate de que llenas tus pulmones.
- 3- Deja escapar el aire lentamente por la boca. Asegúrate de que vacías tus pulmones.
- 4- Haz esto tantas veces sean necesarias hasta que te encuentres relajado.



Método de relación para cuando estás de camino al examen:

Haz lo siguiente cuando salgas de casa para hacer un examen en el colegio:

- 1- Da diez pasos inspirando aire por la nariz. Asegúrate de que llenas tus pulmones.
- 2- Los siguientes diez pasos expulsa el aire por la boca, asegurándote de que vacías los pulmones.
- 3- Repite inmediatamente después el mismo ciclo el número de veces que consideres oportuno. Diez ciclos pueden ser bastantes, pero haz más si quieres.

TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN

Existen métodos para memorizar palabras de una manera más sencilla. Los cuatro más comunes son:

- 1- Hacer una palabra con las iniciales de las palabras que te tienes que aprender de memoria.
Por ejemplo, si te tienes que aprender de memoria las palabras “toro”, “remo”, “árbol” y “carbón”, te puede ayudar acordarte de la palabra “trac”, que está compuesta por las iniciales de las palabras que quieres aprender.



- 2- Inventar una historia. Consiste en crear una historia a partir de los datos que tienes que aprender. De esta manera te lo aprenderás de una forma entretenida y recordarás bien lo que memorizaste.

Por ejemplo, si te tienes que aprender este texto:

Santiago Ramón y Cajal fue profesor de las universidades de Valencia (1883), Barcelona (1887) y Madrid (1892).

Para acordarte de las ciudades donde fue profesor podrías inventarte una historia así: “Santiago Ramón y Cajal se fué de vacaciones a Valencia, después visitó a unos amigos de Barcelona y luego volvió a Madrid”.

- 3- Inventarte una rima: busca una rima para unir los datos que te quieres aprender.

En el ejemplo anterior, para acordarte de las ciudades podrías inventarte una rima como esta: “se fue a Valencia con impaciencia, a Barcelona con Maradona y a Madrid porque vive aquí”.

- 4- Escribir varias veces lo que quieres memorizar: este es el sistema que da mejores resultados en la mayoría de los estudiantes y que os recomendamos. Escribir repetidamente cualquier palabra o concepto ayuda a retenerlo durante largos periodos de tiempo.

Por ejemplo, si escribes “Ramon y Cajal fue profesor en Valencia, Barcelona y Madrid” varias veces recordarás esa frase con mucha facilidad.

TIPOS DE EXÁMENES:

ORAL, TEST, PREGUNTAS CORTAS Y DESARROLLO

EL EXAMEN ORAL

Para hacer bien un examen oral es importante aprenderse el esquema e ir enlazando ideas.



Qué hacer en el examen oral:

Es normal sentir nervios, pero en el examen hay que:

- Concentrarse en hablar ordenadamente, ni deprisa ni despacio.
- Empezar por el principio.
- Ceñirse a la pregunta.
- Empezar por la idea fundamental, seguir con las ideas secundarias y hacer una pequeña conclusión al final.

Una ventaja de los exámenes orales es que el profesor no suele exigir muchos detalles, aunque sí te pedirá que al menos conozcas las ideas generales.

Las desventajas son que es muy fácil sentir nervios y que hay menos tiempo para pensar la respuesta.

EL EXAMEN TIPO TEST

En este tipo de exámenes cada una de las preguntas viene con una serie de respuestas, entre las que tienes que elegir la correcta.

Entre dichas respuestas, además de la que es la correcta, suele haber una que no tiene ningún sentido y que es fácil descartar, y otras que podrían ser buenas también. Por ello no queda más remedio que estudiarse todo el temario, aunque tal vez no tan de memoria como en un examen de desarrollo. Es preferible que hagas esquemas y que te esfuerces en comprender cada punto del temario.



Si consigues exámenes anteriores tendrás una buena ventaja porque:

- las preguntas pueden coincidir.
- conocerás el estilo del profesor a la hora de hacer el examen.

Qué hacer en el examen tipo test:

- Al empezar procura hacer el examen de un tirón y deja las preguntas que no sepas o que tengas dudas para el final.
- No cambies las preguntas que has respondido a la primera a no ser que estés muy seguro, porque suelen estar bien respondidas.
- Si las respuestas mal respondidas no descuentan lógicamente debes responderlas todas. Pero en el caso de que descuenten debes calcular si merece la pena arriesgarte a responder una pregunta de cuya respuesta no estás seguro.
- Cuando hayas terminado vuelve a leer el examen tranquilamente, pero procura no estar cambiando continuamente de opinión.

La ventajas más importante de este tipo de exámenes es que el profesor tiene que ser objetivo a la hora de corregir el examen. No caben favoritismos.

Entre las desventajas se encuentran el que suele haber respuestas muy parecidas y que los fallos suelen descontar puntuación.

EL EXAMEN DE RESPUESTAS CORTAS

Este tipo de examen depende mucho del profesor. Puede que se centre en preguntar ideas principales, pero tal vez también pregunte pequeños detalles con poca importancia. Por eso debes:

- aprender bien el temario haciendo esquemas o resúmenes.
- hacer una lista de las posibles preguntas según la importancia que el profesor le haya dado a determinados temas.



Qué hacer en el examen de preguntas cortas:

- Lee atentamente las preguntas y busca respuestas cortas, ya que es lo que se te pide. No rellenes con cosas que no tienen que ver.
- Procura sintetizar muchas cosas en pocas líneas.
- Redacta bien tu contestación.
- Escribe con buena caligrafía.
- Al finalizar, vuelve a leer el examen y corrige las faltas de ortografía y de puntuación que hubieras podido cometer.

La ventaja más importante es que en el examen suelen caer preguntas que el profesor ya ha formulado en clase.

Entre las desventajas están el que debes controlar bien el tiempo para contestar todo y el que te podrían dar un espacio limitado dentro del cual deberás sintetizar tus respuestas.

EL EXAMEN DE DESARROLLO

Este es un tipo de examen muy frecuente, para el cual debes estar muy bien preparado.

La mejor manera de afrontar este tipo de exámenes es:

- Hacer esquemas del temario.
- Repasar mucho.
- Redactar los temas principales para ir practicando lo que tendrás que hacer en el examen.



academiaSanz

Qué hacer en el examen de desarrollo:

- Lée bien el examen, mira lo que te preguntan y haz primero las preguntas que mejor sabes.
- Te puede venir bien hacer un esquema, al principio, que te servirá de guión a partir del cual irás desarrollando la pregunta.
- Controla el tiempo, no tardes mucho en responder una pregunta si eso hace que te puedas quedar sin tiempo para contestar otras.
- Procura interrelacionar los temas, es decir, que tengan sentido y continuidad entre ellos.
- Esfuérzate en redactar bien tus respuestas.
- Escribe con buena caligrafía.
- Lée el examen una vez lo has terminado para corregir errores ortográficos y de puntuación.

La mayor ventaja de este tipo de exámenes es que tienes tiempo para pensar las respuestas.

Los principales inconvenientes son que te puedes confundir de tema sin darte cuenta, y que una mala ortografía y redacción te bajarán la nota.

academiaSanz