

PIENSO APROBAR CON BUENA NOTA

Diez claves para hacer un buen examen.

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

Los conocimientos adquiridos son importantes de cara al examen, pero el resultado final del mismo depende de muchos factores que debemos aprender a controlar. A continuación proponemos, aunque de forma resumida, diez claves que pueden garantizar un resultado óptimo en el examen:

1. **PREPARACIÓN:** seguir un proceso de aprendizaje activo y programado, ajustado también al tipo de examen -test, escrito, oral, práctico-. Dedicar la víspera a repasar, reforzar y afianzar.
2. **AUTOEVALUACIÓN:** diseñar, buscar y realizar ejercicios y exámenes muy similares al que se vaya a realizar, ajustando tiempos, revisando las respuestas y aprendiendo de los errores.
3. **CONVICCIÓN:** creer en nuestra propia capacidad; valorar nuestros conocimientos y la adecuada preparación; confiar en nuestra competencia para realizar la prueba adecuadamente.
4. **NERVIOS:** llegar descansado, con tiempo suficiente, con el material necesario; antes de empezar, intentar no repasar ni hablar del examen, y evitar a los compañeros nerviosos.
5. **TIEMPO:** conocer, distribuir y controlar el tiempo disponible para realizar toda la prueba, y para responder a cada pregunta -leer, planificar, escribir, revisar-.
6. **AUTOCONTROL:** centrarse en pensamientos positivos; si nos quedamos en blanco la tranquilidad nos ayudará a recordar; podemos pasar a la pregunta siguiente, y retomarla después.
7. **PRECISIÓN:** seguir las instrucciones, leer atentamente los enunciados y la información que nos proporcionan; conocer el valor de cada pregunta y el sistema de puntuación.
8. **RESPUESTAS:** ajustarse a lo que piden -resume, define, esquematiza, compara, desarrolla...-; si es posible, no dejar cuestiones en blanco, responder al menos con alguna idea, un esquema.
9. **PRESENTACIÓN:** cuidar el contenido -estructura, rigor-, la forma -caligrafía, ortografía, gramática- y la presentación; facilitar la corrección al examinador.
10. **REVISIÓN:** releer, revisar y repasar todo el contenido antes de entregarlo. Confirmar que se ha respondido correctamente. Si es posible, ir a la revisión posterior del examen para aprender.

Los ejercicios de evaluación son un reto, una oportunidad de aprendizaje. Son una ocasión para demostrar que se han adquirido, asimilado e interiorizado una serie de conocimientos que probablemente tendremos que aplicar después en entornos reales.

Sea cual sea el resultado de un examen conviene recordar que la nota no es una medida de nuestra valía personal. Es el fruto de nuestro desempeño en un momento puntual, producto no sólo de nuestros conocimientos y aptitudes, sino también de nuestro esfuerzo y nivel de preparación, de nuestro grado de autocontrol, y del modo en que hemos realizado eficazmente esa prueba concreta.

Ánimo con todo el proceso previo de estudio, atención a las claves para realizar un buen examen, y mucha suerte.