

6 ESTRATEGIAS ÚTILES PARA SUPERAR CUALQUIER EXAMEN

Estas estrategias resultan de utilidad en todo tipo de materias y niveles académicos

ÍNDICE

Introducción	03
1. Planificá tu estudio de forma exhaustiva	04
2. Utilizá la técnica de Pomodoro	05
3. Empleá métodos de respiración	06
4. Contrastá tus respuestas	07
5. Realizá esquemas o mapas conceptuales	08
6. Usá apuntes coloridos	09
Controlar los nervios previos	10
Conclusiones	11

INTRODUCCIÓN

No importa el nivel de estudio en el que se encuentre el estudiante, si se estudia para aprobar el examen de un curso breve o si con esta prueba se juega la obtención de su título: dar un examen **siempre es complejo**. Estas instancias sacan los nervios a flote, y por ello, necesitan ser atendidas con especial atención.

Para los estudiantes, los momentos de estudio previo resultan claves a la hora de buscar el aprobado. A pesar de ello, **no todos los métodos de estudio poseen la misma efectividad** a la hora de transmitir conocimientos, y los estudiantes lo saben.

Este ebook de descarga gratuita pretende ser una guía orientativa para que estudiantes de nivel preuniversitario, universitario e incluso postuniversitario cuenten con estrategias infalibles para aprobar exámenes sin importar la asignatura en cuestión. Estas estrategias implican la utilización de **métodos de estudio científicamente probados**, que han demostrado una y otra vez tener un impacto positivo en el rendimiento académico.

En él encontrarás consejos, indicaciones concretas y soluciones adaptadas a tus necesidades, que podrás emplear cuando estudies para una prueba.

Si estás a punto de preparar un examen, o sabés que pronto tendrás que hacerlo, repasar estas técnicas te ayudará a prepararte con anticipación para ese momento. Pero además, te permitirá saber en qué fallaste cada vez que perdiste un examen, qué aspectos de la preparación previa habías olvidado considerar y con ello asegurarte de no volver a repetir este error nuevamente.



1. PLANIFICÁ TU ESTUDIO DE FORMA EXHAUSTIVA

Sentarse y simplemente comenzar a estudiar nunca será una buena idea para alcanzar el éxito y obtener resultados positivos.

Antes de iniciar cualquier jornada de estudios es necesario **tener un plan global** que abarque todas las instancias de preparación del examen, y uno particular para cada día. De este modo, el estudiante puede asegurarse de no olvidar ningún aspecto, y contemplar todos los temas que debe estudiar.

Esta planificación debe incluir:

- > Lo que se estudiará cada día.
- > El tiempo que se dedicará cada día de estudio.

- > Las instancias de repaso de los materiales ya estudiados.
- > Los momentos de distención en el estudio.
- > Un plazo para la realización de posibles preguntas y/o ejercicios presentes en el examen.
- > La planificación del día previo a la prueba, y en lo posible, del mismo día.

Si te lo tomás con seriedad, vas a poder comprobar que planificar tiene sus beneficios, especialmente en lo que respecta a la **reducción de los nervios** típicos que genera todo examen. Podrás tener la certeza de que nada se te escapa.

2. UTILIZÁ LA TÉCNICA DE POMODORO

La técnica de Pomodoro es **una herramienta sencilla y eficiente** para organizar el tiempo de estudios. Esta organización se realiza buscando la eficiencia del estudiante y la obtención del mejor desempeño posible para este.

Fue creada en la década de los 80 por Francesco Cirillo y desde entonces se ha consolidado como una estrategia inteligente tanto en **ámbitos educativos como laborales**.

Para aplicarla, la clave está en establecer **intervalos de estudio combinados con pausas frecuentes** que permitan mejorar la agilidad mental y así retener de mejor forma los conocimientos. La idea es alternar entre uno y otro para lograr la realización de muchas

tareas en poco tiempo, aprovechando los momentos en que **el cerebro se encuentra descansado** luego de la realización de las pausas propuestas.

Es decir, combina concentración absoluta y momentos de distracción. Con un reloj, esto se traduciría en un período de **25 minutos de concentración y 5 de descanso** de manera alternativa, extendiendo el descanso a 15 minutos al cumplir los 3 períodos de estudio.

Para los momentos de concentración, se sugiere **eliminar distracciones** como teléfonos móviles y ordenadores, y para los de descanso, **caminar** o consumir algún tipo de alimento nutritivo como los frutos secos.





3. EMPLEÁ MÉTODOS DE RESPIRACIÓN

Realizar **ejercicios de respiración durante** el período de estudio es una excelente opción para que luego, en el momento de examen, puedas tener una manera de controlar los nervios y **calmar tu ansiedad**. De esta forma, tendrás la certeza de dar todo de ti independientemente de cualquier tipo de malestar momentáneo.

Para utilizar estas técnicas no es necesario ser un experto en meditación, sino aprender de sus beneficios y emplearlos en los ratos de estudio como forma de calmar los nervios y relajar el cuerpo.

Un ejemplo de ello es la **respira-**

ción diafragmática o abdominal, con la que se puede llevar el aire a la parte inferior de los pulmones.

Para hacerla simplemente se requiere tomar aire por la nariz y apreciar cómo el vientre se eleva con la entrada de este, para luego soltarlo poco a poco y repetir el proceso.

Esta estrategia también puede ser de utilidad para el momento mismo del examen, y **permitirá controlar todas las emociones negativas**, haciendo que el alumno pueda concentrarse en lo que sabe y garantizando así la superación de la prueba.

4. CONTRASTÁ TUS RESPUESTAS

Practicar las **posibles preguntas de examen** es una forma útil de comprobar el nivel de conocimiento del estudiante, y al mismo tiempo, prepararse para el éxito.

Por ello, una estrategia para superar cualquier examen es la de buscar **propuestas de años anteriores**, tanto en el centro educativo como con los docentes del curso, en internet o con conocidos que

puedan tener materiales al respecto. Una vez que se cuente con estas propuestas, la idea es buscar resolverlas antes del examen, incluyendo esta actividad como **una más en la jornada de estudios**.

Con esta simple tarea, el estudiante puede monitorear su conocimiento y saber **qué áreas de estudio debe reforzar** de cara a su prueba.



5. REALIZÁ ESQUEMAS O MAPAS CONCEPTUALES

La ciencia ha comprobado que **es más sencillo recordar una imagen** que un texto. Por ello, siempre será positivo organizar los apuntes en torno a mapas conceptuales o esquemas.

Para elaborarlos, es importante **sintetizar las ideas** y saber distinguir las más importantes de aquellas que son secundarias.

Estos esquemas pueden hacerse a la forma tradicional, utilizando lápiz y papel, o mediante herramientas informáticas. Existe una amplia

variedad de estas **herramientas online** de acceso gratuito, con las que en pocos segundos se puede crear un esquema colorido y extremadamente visual.

Estudiar con este tipo de materiales **permitirá recordar de mejor forma los conceptos**, comprendiendo cada tema de forma individual e incluso uniéndolos en una cadena con sentido.

Además, los esquemas favorecen el recuerdo de la información en el momento mismo del examen.

6. USÁ APUNTES COLORIDOS

Emplear colores en los apuntes o resúmenes permite **identificar aquellas ideas más importantes**, y distinguirlas de las secundarias. Además, permite indicar palabras clave para una temática.

Para hacerlo de la forma correcta, los expertos recomiendan señalar aproximadamente **un 25% o 30% del total del texto** y hacerlo con diferentes colores, empleando uno

para las **ideas importantes** y otro para las **secundarias**, e inclusive un tercero para las palabras clave y un cuarto color para los ejemplos.

Con este sistema también se *potencia la memoria* del estudiante y se facilita el recuerdo de lo estudiado en el momento del examen, pues se estimula la zona del cerebro que se enfoca en las imágenes para establecer el recuerdo.



CONTROLAR LOS NERVIOS PREVIOS

Las estrategias mencionadas anteriormente permiten a los estudiantes prepararse para el examen con **métodos de eficacia comprobada**. Utilizándolos de forma adecuada, será posible superar casi cualquier examen.

A pesar de ello, para que estos sean realmente efectivos, es necesario que el estudiante pueda **controlar sus nervios** y llegar al día de la prueba con **un estado**

físico y emocional óptimo. Para lograrlo, se recomienda:

- > **Descansar** de forma adecuada la noche previa al examen.
- > **Alimentarse correctamente** los días previos, pero especialmente en el **desayuno** o la comida directamente anterior a la prueba. En esta comida es recomendable consumir frutas, frutos secos y alimentos nutritivos.

> **Limitar el consumo de café** en los días previos.

> **Realizar actividades orientadas al ocio** como estudiar música o hacer ejercicio, especialmente antes de asistir a la prueba.

Estudiar es importante para aprobar, pero esto no es lo único: las estrategias indicadas anteriormente son un claro ejemplo de esta afirmación.



CONCLUSIONES

Las instancias de examen generan **nervios, ansiedad y un gran sentimiento de responsabilidad** en los estudiantes. En estos momentos, los jóvenes se juegan su carrera, la aprobación de un curso e indirectamente su futuro tradicional.

No obstante, con la preparación adecuada las probabilidades de superar una instancia de examen se incrementan, por lo que es recomendable que los estudiantes pongan **especial énfasis en esta etapa previa**.

Cada estudiante se sentirá más cómodo con un método, y esto es completamente normal. Sin embargo, si se desea potenciar las posibilidades de éxito, lo recomendable es **combinar más de una estrategia** para asegurarse de sacar lo mejor de cada una de ellas.

¿Vas a dar un examen pronto? Seleccioná la o las estrategias que consideres más adecuadas a tus características y necesidades, comenzá a aplicarlas y poco a poco verás cómo **esos nervios desaparecen** y te sientes más confiado y con toda la preparación necesaria como para superar cualquier examen.

uni>ersia

<https://contacto.universia.net>

Seguinos en:

