

PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

Araceli Sebastián, Belén Ballesteros y M^a Fe Sánchez



**Universidad Nacional
de Educación a Distancia**



INDICE

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Introducción..... | 3 |
| El análisis y revisión de exámenes pasados..... | 3 |
| El repaso | 3 |
| La memorización | 4 |
| Orientaciones para la preparación y realización de los distintos tipos de exámenes .. | 7 |
| El examen tipo test | 7 |
| El examen de composición escrita: preguntas cortas | 8 |
| Algunas recomendaciones generales:..... | 8 |
| El examen de composición escrita: composición-redacción de un tema..... | 8 |
| Consejos para el desarrollo de un tema: | 8 |
| Recomendaciones para el comentario de texto: | 9 |
| Ejercicios prácticos y problemas | 9 |



INTRODUCCIÓN

Si hemos estudiado de manera sistemática y organizada, la preparación de exámenes no tiene por qué representar ninguna dificultad. Pero eso sí, el modo de estudio previo es fundamental para que todo funcione según lo previsto.

Es el momento de recapitular lo que hemos aprendido a lo largo de varios meses. Para ello, las síntesis realizadas y las técnicas de repaso y de memorización van a ser ahora nuestras herramientas. El conocimiento de los tipos de examen que nos podemos encontrar, junto con las técnicas específicas que exige cada uno, serán, por último, lo que nos permita culminar con éxito todo el esfuerzo.

EL ANÁLISIS Y REVISIÓN DE EXÁMENES PASADOS

La revisión de exámenes pasados es útil para orientar la forma de estudio y para proporcionar una práctica en la respuesta a las preguntas. Generalmente, en los Centros Asociados podemos encontrar ejemplares de otros años.

Debemos fijarnos, en primer lugar, en el tipo de examen; después, en el tipo de preguntas, en el grado de profundidad y en el grado de precisión de los conocimientos que se exigen. Sabiendo esto, incluiremos en nuestros esquemas los detalles precisos.

Sin embargo, no debemos tomarnos estos exámenes anteriores como una única línea que oriente nuestro estudio. No olvidemos que siempre cabe la posibilidad de un cambio en el tipo de examen, y para ello también tenemos que estar preparados. En las Guías podemos encontrar dentro del programa de cada materia un apartado específico de «Evaluación» o «Pruebas Presenciales», donde suelen explicarse las características más destacables del examen. No obstante, si no nos queda claro, una consulta al equipo docente siempre puede sacarnos de dudas.

Tampoco se trata de que hagamos una lista de las preguntas y de las probabilidades de que salgan de nuevo, sino que, en función del tipo de cuestiones, podemos predecir, a partir de nuestro estudio y conocimiento de los temas, otra serie de ellas, susceptibles de caer en un examen, en función de su importancia, del grado de precisión, etc.

Trabajar sobre los exámenes anteriores también nos capacita para formar un juicio más ajustado sobre lo que sabemos y lo que no (autoevaluación).

EL REPASO

La tarea del repaso tiene como función principal fijar en la memoria los aspectos relevantes de cada tema de estudio una vez que ya han sido comprendidos y trabajados, evitando de este modo su olvido. Señalamos tres tipos de repaso:

. **Repaso inicial:** conviene hacerlo al día siguiente de haber trabajado un tema.

. **Repasos intermedios:** los momentos clave ideales son:

- A los tres días del repaso inicial.
- A la semana del anterior.
- Semanalmente, hasta hacerlo bien.
- Mensualmente, una vez sabido.

. **Repasos finales:** antes del examen hay que repasar en profundidad lo aprendido, cuantas más veces mejor. Para ello, podemos apoyarnos en las técnicas de memorización.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

En el Repaso hay que buscar un conocimiento global, relacionando lo sabido con cosas nuevas. Un repaso no consiste en releer todo de nuevo, sino solamente los resúmenes, esquemas u otros materiales ya elaborados.

Uno de los fallos más frecuentes consiste en suprimir los repasos intermedios, que son los que más contribuyen a fijar y consolidar los contenidos en nuestra memoria. En cuanto a los repasos finales, establecemos como orientación iniciarlo al menos con un mes de anterioridad a la celebración de los exámenes.

La práctica corriente de «empollar» contenidos nuevos la noche anterior al examen, puede producir huellas memorísticas que estén frescas al día siguiente. Pero, por lo general, significa un último esfuerzo desesperado para hacer un trabajo que debería haberse realizado mucho antes. Esto lleva a menudo a confundirnos, desanimarnos y dejarnos cansados y en baja forma para el día siguiente.

El repaso de la noche anterior debería ser algo completamente diferente: si hemos trabajado de un modo sistemático a lo largo del curso, nuestro repaso último no necesitará más de una o dos horas para reavivar y reforzar nuestras impresiones.

LA MEMORIZACIÓN

La fase de memorización es fundamental en la preparación de exámenes. La memoria se basa en la asociación de ideas nuevas con otras que ya se encuentran estructuradas en nuestra mente. Por ello, es poco útil la pura repetición mecánica y, sin embargo, cuantos más sentidos, relaciones y significado empleemos, habrá mayor asimilación, menor fatiga y menor tiempo.

Existen tres **tipos de memoria**:

La memoria sensorial: la información permanece sólo medio segundo en la memoria.

La memoria a corto plazo: es la retención eventual del recuerdo de un aprendizaje durante un período que no excede de unos cuantos segundos: 20 ó 30. La capacidad de almacenamiento de esta memoria es más reducida que a largo plazo. Se calcula que tiene unos 7 ítems (o unidades de información) de capacidad, tales como números, letras, signos... Esta memoria, además, es extremadamente susceptible de interferencias.

La memoria a largo plazo: la retención y la capacidad de recuerdo pueden prolongarse durante horas, días, años... Se caracteriza por la *perduración de huellas*; una vez que un conocimiento es registrado por la memoria a largo plazo, permanece en ella almacenado para siempre. Pero la retención permanente de un conocimiento depende de que la memoria a corto plazo la transfiera a la memoria a largo plazo.

Los mensajes, las informaciones y los datos nos llegan a la memoria sensorial aun sin que hayamos prestado atención suficiente, siendo retenido apenas un segundo tiempo. Si se presta la adecuada atención, los datos pasan al almacén de memoria a corto plazo o memoria reciente, donde permanece por espacio de unos 20 segundos, si bien se puede alargar el tiempo con ensayo y repetición.

Para que estos datos pasen el almacén de larga duración, llamado *memoria a largo plazo* o *memoria remota*, es necesario usar varias estrategias como una **mayor atención**, sobre todo, y la **asociación de los nuevos datos con las que ya poseemos**. La huella que suscita un aprendizaje rápido a la memoria a corto plazo es sumamente débil y desaparece inmediatamente, a menos que se **repita** una y otra vez hasta su transmisión a la *Memoria a largo plazo*. La *memoria a corto plazo* está sometida a la *Ley del borrado por desuso*, mientras que la *memoria a largo plazo* almacena la información que recibe.

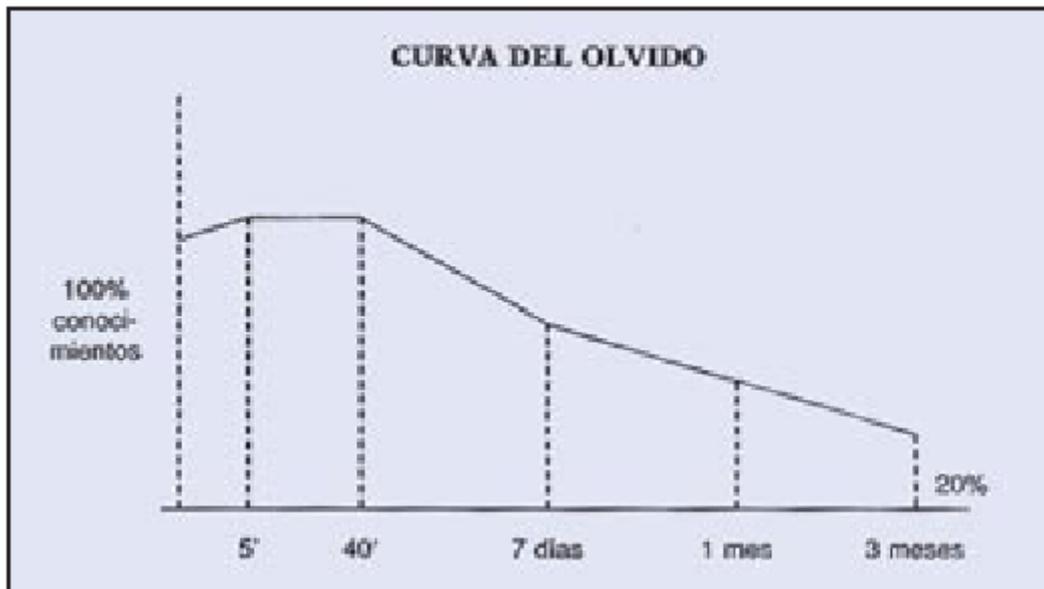


PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

El **olvido**, o incapacidad para recordar algo de lo aprendido, puede deberse a:

- deficiencias en el almacenamiento, y/o
- deficiencias en la recuperación.

Ambas deficiencias tienen mucho que ver con la forma en que hayamos **organizado** la información nueva y con la forma en que la hayamos hecho encajar en el conjunto de datos que ya poseíamos.



Se han formulado tres **causas principales del olvido**:

1. El **desuso**: el aprendizaje deja huella en el cerebro que al no reiterarse por sucesivos aprendizajes, va sufriendo los efectos naturales del metabolismo, y esta continua erosión acaba por borrar la huella cerebral y se produce el olvido.
2. Las **interferencias**: lo que determina el olvido no es el paso del tiempo, sino lo que ocurre en este intervalo. Parece que el olvido es mayor durante el sueño que durante la vigilia.
3. El **olvido motivado** o **represión**: lo que una persona desea recordar u olvidar es un factor importante para explicar el olvido. Estas teorías suponen que ciertos recuerdos son suprimidos, porque su acceso a la memoria provocaría graves conflictos. Tendemos a olvidar también lo que no nos gusta.



Leyes de la memoria

- a) **Ley de la repetición:** cuanto más repitamos los contenidos que tenemos que aprender, mayor será la adquisición.
- b) **Ley de distribución:** una distribución adecuada de la práctica contribuirá a un aprendizaje más sólido.
- c) **Tiempo transcurrido:** en función del efecto del tiempo habrá que pensar en un tiempo hasta la adquisición satisfactoria de los conocimientos.
- d) **Calidad del material que debemos memorizar:** si el hecho de que posea una significación para el sujeto influye en el aprendizaje, tendremos siempre que comprenderlo y analizarlo.

Trucos para memorizar

1. **El conocimiento previo:** se comprende mejor cualquier contenido nuevo si se conoce algo relacionado con él.
2. **La lectura activa y analítica:** orientada a la comprensión total del texto.
3. **La organización y síntesis estructurada:** las cosas se memorizan mejor ordenadas que desordenadas, con una lógica interna: no se deben amontonar nuevos datos sobre los anteriores sino que se deben «encajar» como un rompecabezas.
4. **La repetición:** es fundamental para que los esquemas queden bien grabados en nuestra memoria. Es útil recitar para uno mismo lo estudiado

A veces se pueden utilizar las llamadas reglas mnemotécnicas, pero siempre con carácter restringido, pues aunque puedan ser de ayuda en ocasiones, su efectividad es limitada.

Recursos mnemotécnicos

- a) **Verbales:** frases clave, rimas, etc. Las frases clave permiten construir una palabra o frase que contenga las primeras letras de una serie de datos que hay que memorizar. Por ejemplo, la siguiente lista de músicos: Bach, Beethoven, Buxtehude, Haendel, Haydn, Gluck y Mozart = BABEBU HAHHA GLUMO. Otro ejemplo es la construcción de historias con las palabras claves que queremos recordar: «Eurípides, no te Sofocles que te Esquilo» (autores de tragedias griegas)
- b) **Gráficos:** ideas traídas por ilustraciones que aparecen en el texto.
- c) **Imágenes:** la idea que se quiere recordar se asocia con la imagen del objeto o lugar conocido (por ejemplo, «Italia es como una bota»).



PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

No obstante, hay que decir que estos sistemas son un tanto artificiales, útiles tan sólo para memorizar cosas muy concretas. El grueso de los contenidos es mucho más sensato memorizarlo a través de la comprensión y de asociaciones reales y lógicas. Por ello, cuando estamos ya frente a los exámenes es imprescindible tener a mano, ya elaborados, todos los resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, etc. Es a partir de esta información **reorganizada** por nosotros, **reestructurada** a nuestra manera, como vamos a poder memorizar.

Naturalmente, y antes que nada, deberemos conocer cuál es el tipo de examen a realizar, y en función de esto habremos elaborado los correspondientes esquemas o síntesis.

Si hemos hecho las síntesis de los contenidos, significa que ya hemos aplicado los principios de la **calidad del material** que debemos memorizar, que una buena parte de la información ya está en nuestra memoria, pero ahora tendremos que consolidar esas «huellas». Se trataría de aplicar el principio de la **repetición**, utilizando esencialmente las técnicas de **autoevaluación** que se describen en el siguiente apartado, pero de una manera sistemática, es decir, para **todos los contenidos** que puedan ser objeto del examen o prueba presencial.

La repetición por escrito y sin material puede ser útil para quienes tienen más desarrollada la **memoria visual**, pues le puede ayudar la «forma» o «dibujo» del esquema, cuadro o mapa conceptual. En cambio, para quienes tengan más desarrollada un tipo de **memoria auditiva**, puede ser útil grabarse los aspectos fundamentales de los esquemas, y oírlos repetidamente en situaciones en que pueda prestarse atención suficiente. Todo es cuestión de probar diferentes técnicas y adoptar aquella que nos resulte más eficaz.

ORIENTACIONES PARA LA PREPARACIÓN Y REALIZACIÓN DE LOS DISTINTOS TIPOS DE EXÁMENES

Las técnicas de síntesis y memorización de los contenidos de estudio no serán las mismas en todos los casos. El tipo de examen propuesto en cada materia condiciona en gran medida su preparación. Veamos, en cada caso, las orientaciones básicas que debemos considerar:

El examen tipo test

A la hora de estudiar una materia que va a ser evaluada mediante un examen tipo test, se recomienda la lectura y elaboración de esquemas o resúmenes con mucha precisión, es decir, incluyendo los detalles, pues a menudo son objeto de preguntas. No hay que dejar de analizar ejemplos de exámenes de convocatorias anteriores, para ver el tipo de cuestiones que suelen presentar.

Algunos consejos generales para la realización de estos exámenes:

- Prestar mucha atención a las **instrucciones** generales, teniendo claro el tiempo de que disponemos, si penalizan las respuestas equivocadas y la forma de responder y de borrar en caso de error.
- A lo largo del examen, debemos actuar con orden, controlando el tiempo:
 - Leer con atención el enunciado, teniendo claro qué nos piden.
 - Anticipar mentalmente una respuesta antes de leer las alternativas.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

- Leer bien todas las alternativas de respuesta: no se trata de marcar la primera que nos pueda parecer buena; se trata de encontrar la mejor.
- Si la respuesta mental que habíamos anticipado no se corresponde con ninguna de las que nos ofrecen, debemos actuar por exclusión, eliminando las que con seguridad son incorrectas.
- Si dudamos entre dos, nos decidiremos por la que consideremos más acertada, prestando la máxima atención a las palabras clave y a los adverbios y locuciones adverbiales (siempre, nunca, a veces, mucho, poco, nada, todos, algunos, ninguno, etc.).
- En una primera lectura, hay que constatar las preguntas que sabemos con seguridad, las que nos resultan fáciles, sin pararnos ante una pregunta difícil. Debemos controlar el tiempo: si este nos falta, es preferible que lo empleemos en las preguntas más difíciles y dudosas que en las que podríamos haber contestado bien con seguridad. Después nos iremos deteniendo en las preguntas que presenten más dificultad.
- Si se valoran negativamente las respuestas erróneas, hay que adoptar la estrategia de dejar en blanco las preguntas que nos resultan totalmente desconocidas o que presenten serias dudas.
- Generalmente, sólo hay una alternativa de respuesta correcta para cada pregunta; por tanto, nunca hay que señalar más de una, salvo que en el enunciado se especifique que pueda haber más de una correcta.
- Muchas veces hay que marcar las respuestas en hoja de respuestas aparte, también denominada hoja de lectura óptica. Habrá que tener cuidado de marcar de modo que coincida el número de la pregunta con el número de la respuesta. Si respondemos las preguntas de forma saltada es más fácil equivocarse.

El examen de composición escrita: preguntas cortas

Algunas recomendaciones generales:

- Procurar no dejar preguntas en blanco. Si nos falta tiempo para acabar, conviene dejar inacabada la penúltima pregunta y escribir lo esencial de la última.
- Conviene empezar por las preguntas que nos resulten más fáciles, dejando para el final las más difíciles y largas.
- Si sabemos muy poco de alguna pregunta, debemos reflexionar sobre lo que recordamos y puede estar relacionado con el tema, tratando de deducir la respuesta y elaborando un guión basado en aspectos estudiados.

El examen de composición escrita: composición-redacción de un tema

Esta modalidad de examen escrito puede consistir en el desarrollo de un tema o bien en la realización de un comentario de texto. En general, en este tipo de prueba se valora la capacidad para relacionar ideas con orden y claridad, así como la aptitud para manejar de forma correcta los conceptos y terminología propios de una temática.

Consejos para el desarrollo de un tema:

- Escribir un borrador en papel aparte, comenzando por anotar todas las ideas, puntos y apartados que de algún modo tienen que quedar reflejados.
- Estructurar todo el conjunto de datos, haciendo un esquema-guión.
- Seleccionar las ideas más importantes. Es conveniente que dicho esquema aparezca al inicio del desarrollo del tema, estructurado en apartados y subapartados.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES EN LA UNED

- Seleccionar lo más relevante, tratando de dar un enfoque global y centrándonos en la cuestión principal que nos proponen; es decir, no salirse del tema.
- Conviene, al final, incluir un punto de «conclusiones» o «valoración personal». Por tanto, el tema tendrá tres partes bien diferenciadas: Esquema, Desarrollo y Conclusiones.
- Un buen principio y un buen final son muy importantes en este tipo de pruebas, así como una clara estructuración de ideas.

Recomendaciones para el comentario de texto:

Dependiendo de cada tipo de texto, habrá que introducir aspectos propios de la disciplina de que se trate, y estos vendrán dados por las características de la propia asignatura. No obstante, son pasos comunes los siguientes:

- Lectura comprensiva y analítica del texto.
- Identificación y contextualización.
- Tema principal que trata.
- Estructura de las ideas que aborda.
- Análisis de la forma.
- Conclusión.

Ejercicios prácticos y problemas

Para este tipo de examen habrá que seguir las pautas marcadas en las correspondientes asignaturas. No hay recomendaciones válidas para todos los exámenes de tipo práctico. Es obvio que requieren un entrenamiento previo.

Será difícil hacer correctamente una traducción del latín al español en un examen sin antes haber realizado un número considerable de ellas del mismo nivel de dificultad. Lo mismo podría decirse, por ejemplo, de un problema de *Matemáticas* o *Física*. Además, el tiempo que nos conceden suele estar calculado presuponiendo que ya hemos adquirido cierta rapidez y práctica en la resolución.