

7. TALLER "CÓMO ESTUDIAR CON EFICACIA"

M^a Carmen López Ruiz

1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

1.1. Justificación

El estudio y, principalmente el estudio eficaz, es un tema que interesa a estudiantes, padres, profesores, psicólogos, pedagogos y otros profesionales de la educación. Todos hemos pasado por la época de estudiantes y nos hemos desenvuelto mejor o peor en las tareas de estudio. Ahora bien, ¿nos han enseñado a estudiar?, ¿se puede aprender a estudiar?, ¿podemos mejorar nuestra forma de estudiar?.

Para responder a las anteriores preguntas se debe empezar definiendo qué es estudiar. **“Estudiar es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder expresarlos...”**. Estudiar, visto bajo esta perspectiva, no significa “empollar”, retener sin comprender, sino adquirir una buena formación mental que nos posibilite aprehender el mundo e interpretar la realidad. Esta habilidad mental podría definirse con las siguientes características: flexibilidad, agilidad, capacidad crítica, creatividad, curiosidad y sensibilidad intelectuales, capacidad para el análisis y síntesis y facilidad de lectura y expresión. Todas estas capacidades se pueden aprender y potenciar para conseguir un estudio eficaz.

La capacidad para estudiar no es algo con que nacemos (como puede serlo la capacidad de respirar). A estudiar se aprende. Lo que ocurre es que, en ocasiones, desde las instituciones educativas se olvida este hecho y se supone que no es necesario enseñar a estudiar porque se aprende estudiando. Es cierto que los estudiantes con los años van estudiando mejor pero también es indudable que muchos no lo logran. Y los que lo logran, en ocasiones invierten un esfuerzo demasiado grande. Por este motivo, los estudiantes cada vez más piden orientación sobre la forma de estudiar de una manera eficiente. Conscientes de esta situación, existen muchos centros educativos y, entre ellos, universidades que dan cursos acerca de cómo estudiar.

En las primeras etapas del sistema educativo nos podemos encontrar con estudiantes que no han aprendido a estudiar de un modo eficaz: leen, hacen los deberes, memorizan “al pie de la letra”, estudian el día antes del examen... y a pesar de esto sus resultados académicos son aceptables (aprueban los exámenes, superan curso...). A medida, que se va avanzando en el sistema, últimos cursos de secundaria, bachillerato, ciclos formativos, y por supuesto, la enseñanza universitaria, se exige mayor responsabilidad en el estudio y es, entonces, cuando nos preguntamos si sabemos realmente como afrontar las tareas para tener éxito.

Algunos de los errores que cometen los estudiantes cuando no poseen un método adecuado son los siguientes:

- Dependencia única y exclusiva del libro de texto o de los apuntes de clase.
- Estudio pasivo, desorganizado, memorístico.
- Falta de hábito de estudio.
- Poca o nula motivación.
- No conocen o no aplican técnicas de estudio.
- Falta de concentración.

Este taller pretende introducir a los estudiantes en los conocimientos, habilidades y actitudes hacia el estudio que sean una ayuda efectiva para el aprendizaje de cada día y no una información teórica desconectada de las dificultades que encuentra el estudiante. Aunque es un tema muy amplio, se ha elaborado una guía que nos permita adquirir un método de estudio práctico dirigido especialmente a los estudiantes de secundaria y de universidad.

Veremos en primer lugar cuáles son los factores que influyen directamente en el estudio, para detenernos en analizar la importancia de adquirir unos buenos hábitos de estudio, el papel primordial de la motivación y, por supuesto, el aplicar unas técnicas de estudio correctas junto con la toma de apuntes y la preparación de exámenes.

Este material va dirigido tanto a los profesores como a los estudiantes. Los primeros, en algunas ocasiones, dan por supuesto que los estudiantes saben cómo tienen que estudiar y qué esta tarea se ha debido resolver en etapas anteriores. Pero nuestro trabajo consiste en ser “facilitadores y guías del aprendizaje de los estudiantes” por lo que debemos asegurarnos de que éstos conocen las estrategias adecuadas para estudiar con eficacia. En cuanto a los estudiantes, principalmente cuando llegan a etapas superiores, suelen demostrar escepticismo alrededor de estos temas. Además, piensan, de forma equivocada, que las técnicas de estudio y todo lo que gira a su alrededor va dirigido a los estudiantes que no obtienen buenos resultados académicos o para los menos capaces. Lo primero que tenemos que aclarar es que lo anterior no es cierto, ya que incluso los estudiantes más brillantes pueden mejorar su estudio cuando conocen y ponen en práctica las cuestiones que aquí vamos a ir presentando. Por ejemplo, puede servirnos para “con menos tiempo obtener mejores resultados”.

1.2. Factores que influyen en el estudio eficaz.

Es una realidad que unos estudiantes obtienen mejores resultados académicos que otros. Las causas o factores que influyen en el rendimiento escolar son muy numerosas. Algunas no dependen de uno mismo: la actuación de los profesores (cómo desarrollan su trabajo, como evalúan...), el tipo de actividades a realizar, el ambiente familiar, el tiempo disponible, etc... Otras causas, por el contrario, tienen que ver con la forma de ser y de actuar de quien estudia: la

capacidad intelectual, el interés hacia los estudios, el esfuerzo perseverante, el método de estudio... Existen muchos estudiantes inteligentes que no obtienen un rendimiento acorde a sus capacidades y a su esfuerzo. Aunque son muchos los factores que influyen directa o indirectamente sobre el rendimiento académico, nos centraremos principalmente en el análisis de estos cuatro factores:

- *Aptitudes intelectuales.*

Las aptitudes intelectuales correlacionan altamente con el éxito escolar. En igualdad de condiciones, los estudiantes con mayor aptitudes obtendrán mejores resultados. Pero como raramente la igualdad de condiciones se cumple, veamos cómo influyen en el estudio el resto de los factores.

- *Conocimientos previos.*

Siguiendo la “Teoría del Aprendizaje significativo de Ausubel” , una de las condiciones para que el aprendizaje sea significativo es la relación directa del material a aprender con los conocimientos previos que posee el sujeto.

- *Motivación.*

Tan importante o más que las capacidades intelectuales, es la motivación. La principal causa del fracaso escolar no es la falta de inteligencia, sino la falta de motivación. Lo más importante para hacer algo que cuesta (y el estudio es una tarea laboriosa) es un buen motivo para realizarlo. Estas actitudes frente a la vida académica y a los hábitos de estudio son rasgos adquiridos que se pueden modificar mediante un aprendizaje sistemático.

- *Hábito de estudio.*

Un hábito es una acción que hacemos todos los días aproximadamente a la misma hora. La reiteración de una conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente que nos hace más fácil y efectiva la repetición de esa conducta. En la actividad de estudiar tienen mucha importancia los hábitos, y los hay buenos y malos. Analizaremos los primeros.

- *Técnicas de estudio.*

A veces ocurre que el estudiante no presenta problemas intelectuales, dispone de un adecuado hábito de estudio y de motivación, pero los resultados no son adecuados. Son estudiantes que estarán empleando técnicas de estudio ineficaces. Presentaremos un método de estudio que entrene al estudiante en una serie de destrezas, habilidades y técnicas, que se aprenden con el ejercicio y que permiten alcanzar calidad en el estudio.

1.3. Hábito de estudio.

El aprendizaje de un estudio eficaz no es un aprendizaje teórico sino que apunta a la modificación de hábitos profundamente arraigados. No basta decirle a los estudiantes: “Debes estudiar así”. El profesor tiene que convencerle y para eso debemos explicarle por qué es mejor estudiar de este modo y no de otro. Para eso será necesario en primer lugar que adquiera el

hábito de estudiar. Recordemos la definición de hábito: “acto que se repite **diariamente**, aproximadamente a la **misma hora** y en el **mismo lugar**”.

¿Cómo podemos conseguir ese hábito de estudio?. Los aspectos que contribuyen a esa adquisición son:

El lugar de estudio

Los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento académico, al actuar sobre la concentración y la relajación del estudiante y propiciar un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar. Algunos consejos son:

- Disponer de una *habitación de estudio*, si puede ser de uso exclusivo. Estudiar siempre en el mismo lugar, cambiar de sitio no favorece la concentración en el estudio. Es conveniente elegir un lugar al principio del curso y respetarlo durante todo el año. En el caso de que no se pueda estudiar siempre en el mismo lugar, hay que procurar respetar los lugares del mismo modo.
- El *mobiliario* necesario: una mesa de trabajo amplia, una silla con un respaldo firme que facilite una posición erguida (la altura debe estar en relación con la mesa y con la estatura) y unas estanterías cercanas para que se disponga rápidamente del material de trabajo habitual y de consulta. También es muy útil disponer de un tablón de corcho que sirva para colocar el horario, fechas de exámenes, trabajos, avisos...
- La *iluminación y la temperatura*: preferiblemente luz natural. En caso de no ser así, la luz que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con que se escribe. Estudiar con una temperatura agradable y acostumbrar a ventilar la habitación cada cierto tiempo. No estudiar con focos de calor muy cercanos que producen somnolencia.
- *Silencio*: Estudiar en ambientes ruidosos dificulta enormemente la concentración. ¿Es aconsejable estudiar con música?. Esta es una pregunta que formulan con gran frecuencia los estudiantes. La única música que se recomienda es la música del Barroco o similar en la que predomina un ritmo lento, en torno a los 60 compases por minuto y que favorece el estudio y la memoria al producir en el sujeto un estado de concentración relajada. Otro tipo de música actúa como un elemento distractor.

Condiciones personales

Existen factores personales de orden físico y otros de orden psíquico que facilitan la adquisición del hábito de estudio. Estos son: una alimentación equilibrada, descanso, actividad física, relajación y respiración, y una adecuada estabilidad emocional.

Planificación

Uno de los errores que suelen cometer algunos estudiantes es abordar la tarea de estudio sin planificación. Es frecuente proceder del siguiente modo: hacer los deberes en ocasiones y dejar el estudio para los días previos a los exámenes. Recordemos como hemos argumentado la importancia de poseer buenos hábitos. Para contribuir a consolidar un adecuado hábito de estudio, el estudiante tiene que aprender a planificar su tiempo de trabajo y hacer un reparto racional de las actividades que debe realizar. Es uno de los aspectos más difíciles de cumplir pero, es sin duda, una de las claves de excelentes resultados. La planificación debe reunir las siguientes características:

- *Realista*: que el estudiante la pueda cumplir y que tenga en cuenta el resto de las tareas, incluso el ocio.
- *Flexible*: que se adapte a cualquier imprevisto que pueda surgir y que obligue a modificar los tiempos de estudio.
- *Constante*: recuerda que el trabajo diario facilita el hábito de estudio.
- *Rectificable*: que el estudiante la pueda modificar si al cabo de algún tiempo se observa que no puede cumplirse por diversas razones.

La planificación puede ser larga, media o a corto plazo. La planificación larga o anual cuesta a la mayoría de los estudiantes porque hay que tener una visión demasiado amplia y, o bien se carece de la información suficiente sobre las distintas materias, o se considera un tiempo demasiado largo. El trimestre o el cuatrimestre, normalmente coincidiendo con la época de exámenes, suele ser un período más funcional. Esta sería la planificación media. Debemos saber qué tenemos que hacer, para cuándo y cómo hay que hacerlo. Consiste en distribuir las materias y trabajos a lo largo de la evaluación de una forma equilibrada para tenerlo todo a punto con antelación o en el momento adecuado. A corto plazo, es programar semana a semana y, si es necesario según los acontecimientos que surgen cada día. Esta planificación semanal o diaria dejará de ser costosa gracias al hábito y nos iremos adaptando a ella sin problemas sobre la marcha. Con esta programación tenemos que empezar. Para ello aprenderemos a confeccionar un horario de estudio

Confección de un horario

Para confeccionar un horario, la primera tarea es calcular el tiempo de estudio necesario para lograr nuestros objetivos, por ejemplo llevar las asignaturas al día. Es útil hacer una lista con todas las asignaturas y ordenarlas según la dificultad que presentan (para el estudiante). En cada caso, la duración del estudio dependerá del número y la dificultad de las materias. Una vez que se conocen estas exigencias, se distribuye a lo largo de los días de la semana que vamos a

estudiar. Respondamos a las siguientes preguntas que son fundamentales para poder confeccionar el horario:

◆ *¿Cuántos días hay que estudiar a la semana?*

Es conveniente estudiar, al menos cinco días (incluso seis) y siempre que sea posible a las mismas horas y en los mismos lugares. Debemos insistir en qué estamos fortaleciendo el hábito de estudio.

◆ *¿Cuántas horas hay que estudiar?*

No se puede recomendar una cantidad de tiempo fijo para todos los estudiantes. La duración siempre dependerá de los objetivos, de la cantidad y de la complejidad de las materias y de la eficacia de los métodos de trabajo. Como promedio, para los estudiantes de últimos curso de enseñanza secundaria y de universidad, el tiempo que se ha de dedicar al estudio es de 3 horas diarias.

◆ *¿Cuándo es el mejor momento del día para estudiar?*

La mejor respuesta es la personal, porque cada uno tiene características diferentes. El ser humano es un ser de hábitos, lo que resulta beneficioso para un estudiante no puede serlo para otro. En lo que sí hay coincidencia es que después de las comidas no es recomendable estudiar porque produce somnolencia. Por lo demás, igual se puede estudiar por la mañana, por la tarde o por la noche. Dependerá de nuestros gustos, nuestras disposiciones y nuestros temperamentos.

Una vez que hemos recogido la información anterior, se puede hacer el reparto de las tareas de estudio. No hay que dividir de forma equitativa el tiempo de estudio entre las materias, sino que se ha de tener en cuenta la dificultad de cada asignatura (para cada estudiante), el nivel de exigencia de profesor, el número de trabajos encargados, las pruebas de evaluación. Se hará una estimación del tiempo que tenemos que dedicar a cada una de las materias y el trabajo diario nos permitirá hacer los cambios oportunos (Recordemos las características de la planificación).

A partir de aquí, estamos en condiciones de organizar una sesión de estudio diario.

Organización de una sesión de estudio.

Si el tiempo que se ha de dedicar al estudio hemos acordado que sea de tres horas, la forma adecuada de distribuirlo es la siguiente:

- La duración óptima de una sesión de estudio puede oscilar en torno a los 60 minutos, seguidos de un descanso de 5 o 10 minutos.

- Compaginar la duración del estudio con la organización de las materias a estudiar. Empezar por las materias de dificultad intermedia y que sean más atractivas para el estudiante, pasar después a las más difíciles y terminar con las materias que resulten más agradables. Esto tiene la siguiente explicación. La concentración en el estudio oscila como una curva. Al principio de estudio está en un nivel bajo y necesita unos buenos motivos para subir, aumenta con el tiempo hasta llegar a su nivel máximo y decae a consecuencia de la fatiga.
- Es importante intercalar pequeños descansos que se deben emplear en tareas sencillas que no requieran demasiada atención (estiramientos, preparación del material, escuchar una pieza de música...).
- Al finalizar la sesión de estudio se ha de revisar cuál ha sido el rendimiento y anotar los posibles incidentes que nos ayudará a mejorar nuestra planificación.
- Es conveniente respetar las horas de estudio (para fomentar el hábito), aunque siempre con flexibilidad. El objetivo último es terminar el trabajo, no únicamente cumplir un horario de estudio.

Un posible esquema de la organización de una sesión de estudio es el siguiente:

ESTUDIO	DESCANSO	ESTUDIO	DESCANSO	ESTUDIO	DESCANSO
55´	5´	50´	10´	45´	15´

A partir de la tercera hora de estudio se puede continuar siempre estudiando pero aumentando el tiempo de descanso. No hacer nunca descansos mayores de 30´ porque se produce una disminución de la concentración y cuesta más motivarse para comenzar a estudiar de nuevo.

1.4. Motivación.

Pocos educadores discutirían la premisa de que la motivación del estudiante es una influencia importante en el aprendizaje. La motivación, en este caso, está formada por todos aquellos elementos que te dan la energía necesaria para mantenerte en el estudio y conseguir los objetivos propuestos. ¿Cómo se explica que muchos estudiantes estudien por voluntad propia incluso cuando no tienen un examen próximo?. La respuesta es porqué tienen motivos. Lo más importante para hacer algo que cuesta (como es el estudio) es un buen motivo para realizarlo.

Entre los factores motivantes los hay de diferentes tipos. Se puede estudiar para terminar una carrera, para mejorar el status social, por continuar con los amigos o por el gusto de aprender. Todos son igualmente válidos siempre que nos marquen unas metas y un interés

por conseguirlas. La dificultad estriba cuando no tenemos motivos, ¿qué se puede hacer para mejorar la motivación al estudio?

Algunas técnicas que nos pueden ser útiles son las siguientes:

- ◆ *Buscar objetivos.* Los objetivos mantienen el interés en los estudios. Empezar por objetivos concretos y fáciles de conseguir. Por ejemplo: un estudiante que no tiene hábito de estudio difícilmente se marcará desde el primer momento 3 horas de estudio diarias, pero sí puede ir poco a poco hasta conseguir este objetivo más ambicioso.
- ◆ *Desarrollar la curiosidad y el interés.* En este desarrollo juega una función importante el trabajo del profesor como fuente inagotable de recursos y de ejemplos para los estudiantes.
- ◆ *Relevancia.* Esta condición se da cuando las actividades de aprendizaje y estudio son percibidas por los estudiantes como capaces de satisfacer sus necesidades.
- ◆ *Hacer un sobreesfuerzo inicial.* Al inicio de curso hay que organizar el plan de trabajo de todo el año.
- ◆ *Tener autoconfianza.* Las experiencias repetidas de fracaso generan sentimientos de inadecuación e incapacidad y dan como resultado una visión negativa y de rechazo hacia el estudio. Es conveniente analizar las causas de esos fracasos: falta de estudio, falta de conocimientos previos, uso no adecuado de las técnicas de estudio. Es el momento de buscar soluciones y confiar siempre en nuestras posibilidades.

1.5. Método de estudio

El estudio requiere seguir un proceso racional, como un sistema organizado de pensamiento cuyo propósito u objetivo último es el guiar y promover la acción para alcanzar el éxito en los estudios. Es absolutamente necesario que el método de estudio llegue a ser funcional y dinámico. El método que proponemos parte del presupuesto de que el deficiente rendimiento de un estudiante viene determinado por la existencia de inadecuadas habilidades de estudio, que pueden ser remediadas a través de la instrucción efectiva en técnicas de estudio.

Como ya se ha comentado, la capacidad intelectual no es suficiente para triunfar, se requiere esfuerzo y la asimilación de unas técnicas de trabajo intelectual: leer correctamente, subrayar, toma de apuntes, esquematizar, etc... Dicen las investigaciones que de un 30 a un 40% de la eficacia en los estudios están en conocer y aplicar dichas técnicas.

Los pasos del método de estudio que presentamos son los siguientes: (Es importante seguir el orden y no saltarse ningún paso en la aplicación de estas técnicas).

- ◆ **Prelectura.** Antes de empezar el estudio, es conveniente dedicar unos minutos a explorar el material con el que se tiene que trabajar, sea un libro o los apuntes. Consiste en un obtener una visión de conjunto sobre el tema.

- ◆ **Lectura comprensiva.** Consiste en leer detenidamente el texto, consultando en el diccionario los términos desconocidos y desentrañando el significado del mismo.
- ◆ **Anotaciones marginales.** Son las palabras que escribimos al margen del texto y que nos permite encontrar rápidamente la información que necesitemos a posteriori sin necesidad de leer el texto de nuevo.
- ◆ **Subrayado.** Consiste en poner una raya debajo de la ideas más importantes de un texto con el fin de destacarlas del resto, favoreciendo así su atención preferente y un ahorro de tiempo al repasar.
- ◆ **Esquemización.** Es una síntesis que expresa gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Con el esquema se ordenan los datos presentando los lazos lógicos de dependencia entre las diferentes ideas de un texto.
- ◆ **Revisión.** Es una lectura de control en la que se compara el esquema con el material de estudio y se comprueba que no se ha omitido nada importante.
- ◆ **Repetición activa.** Se realiza el proceso contrario al esquema. A partir de la síntesis del tema, el estudiante organiza esa información creando el texto con sus propias palabras. Es una lectura en voz alta.
- ◆ **Repasos.** En las siguientes 8 horas de adquirido un conocimiento, se produce una gran disminución del saber sobre el mismo, fundamentalmente en lo que se refiere a sus detalles y complementos. Posteriormente a esas ocho horas diarias se olvida, pero en menor medida. Esto obliga a realizar un repaso inmediato de conocimientos dentro de esas ocho horas, evitando que se verifique la disminución total y logrando elevar la memoria a su máximo nivel. Posteriormente, los repasos se podrán planificar dependiendo de tu situación concreta.

Otra alternativa a la realización de esquemas es la realización de **Mapas Conceptuales**. Los mapas conceptuales son una forma de estructurar la información en un orden jerárquico. Pero, a diferencia de los esquemas representan las relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. Los mapas conceptuales intentan imitar el modo en que los conceptos se organizan en nuestra mente, así como la manera en que los conceptos se organizan en los textos de estudio. Es una representación gráfica de las relaciones jerárquicas entre conceptos, desde los más generales a los más específicos. Son una herramienta muy útil en los niveles superiores de enseñanza porque permiten el desarrollo de toda una serie de capacidades mentales más avanzadas en cuanto al aprendizaje: analizar, sintetizar, comparar, jerarquizar, relacionar conceptos....

1.6. Toma de apuntes.

La toma de apuntes es una técnica de estudio muy eficaz. Su importancia y necesidad se acrecienta según se eleva el nivel de estudio, siendo imprescindible sobre todo en la universidad. Tomar apuntes es la unión de varios actos: escuchar, comprender, analizar, sintetizar y escribir. Es importante aprender correctamente esta técnica porque existe una alta correlación entre rendimiento escolar y habilidad para tomar apuntes.

Los errores más frecuentes en la toma de apuntes suelen ser dos: la copia literal de las palabras y la ilegibilidad de lo escrito. Al igual que cuando se lee un texto debemos captar la idea o ideas esenciales, al tomar apuntes debemos anotar las ideas, lo principal, y no las palabras o lo accesorio.

Las ventajas que te aportan unos buenos apuntes son:

- ◆ Favorecen la *asistencia a clase* y la *atención*.
- ◆ Se recogen las *observaciones del profesor* que es una información que no aparece en los libros.
- ◆ Estás favoreciendo el *estudio* porque lo estás memorizando de un modo *activo* y casi *vivencial*.
- ◆ Estás ejercitando tu *capacidad de visión crítica*, al seleccionar las ideas y distinguir las principales de los datos complementarios.
- ◆ Dan *confianza y seguridad*, al tener constancia de que el contenido de los apuntes se refiere a lo tratado en clase.

1.7. Preparación de exámenes.

Los exámenes son una realidad por la que necesariamente pasan todos los estudiantes y por eso nos preguntamos: ¿qué podemos hacer para mejorar el rendimiento en los exámenes?.

La manera más segura de tener éxito en los exámenes es aplicar conscientemente técnicas eficientes de estudio durante un cierto período de tiempo. En definitiva, se trata de seguir todas las recomendaciones que se están dando en este material de estudio eficaz (hábito de estudio, planificación, técnicas de estudio...). Todas estos conocimientos y habilidades reciben su recompensa en los exámenes.

La planificación de la preparación de exámenes pasa por tres momentos: antes, durante y después del examen.

Antes del Examen

- ◆ Usar técnicas de estudio.
- ◆ Planificar el tiempo de estudio.

- ◆ Organiza un plan de repaso. Intercalar estudio y descanso tal y cómo se ha explicado en la organización de una sesión de estudio diario.
- ◆ En la preparación de un examen es recomendable no mezclar las materias porque los nuevos contenidos interfieren con lo aprendido y se produce cierto efecto de borrado sobre lo memorizado. Variar de materia es más aconsejable durante el estudio que durante el repaso.
- ◆ Simular la situación de examen.
- ◆ Conocer con antelación las características del examen: tipo de prueba, día, lugar y hora de realización, útiles que se pueden llevar...
- ◆ Relajarse la noche anterior al examen (escuchar música, salir a pasear, dormir con tranquilidad...).
- ◆ Preparar todos los utensilios que has de necesitar en el examen; lápiz, bolígrafos, calculadora...
- ◆ No estudies en los momentos previos, aumentará tu nivel de ansiedad.

Durante el Examen

- ◆ Leer atentamente todas las preguntas. Prestar atención a las palabras claves que explican lo que has de hacer: analizar, criticar, explicar, sintetizar...
- ◆ Distribuir el tiempo entre las preguntas. Empezar por las preguntas que mejor conozcas. Si no recuerdas una pregunta, pasa a la siguiente, ya que el tiempo de que dispones es limitado.
- ◆ Procurar no dejar una pregunta en blanco. Haz un esquema o un resumen para indicar que conoces algo de la respuesta.
- ◆ Cuida la presentación: la letra ha de ser legible, presta atención a la ortografía, puntuación, dejar espacio en los márgenes y entre los párrafos....
- ◆ Dejar un tiempo al final para el repaso, corregir posibles errores y añadir conceptos que pudieran habernos pasado por alto.

Después del Examen

- ◆ En la revisión de exámenes, no te conformes con mirar la nota, lee los comentarios del profesor, confronta el examen con los apuntes y el libro. Comprueba tus aciertos y errores.
- ◆ Ante el suspenso puedes sentir una frustración que genera agresividad. Sé realista, el suspenso puede deberse a tu falta de preparación y tiene la virtud de informarte de ello para que puedas corregirte a tiempo.
- ◆ Escucha los comentarios del profesor que suelen centrarse en los fallos más habituales de la clase y en la forma correcta de cómo se debería haber respondido a las preguntas del examen.

