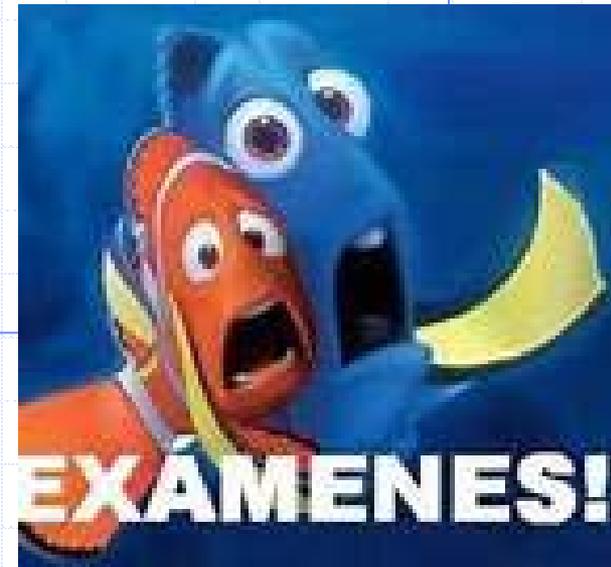




COMO PREPARAR y COMO PREPARARNOS PARA LOS EXAMENES PRESENCIALES EN LA UNED





COMO PREPARAR y COMO PREPARARNOS PARA LOS EXAMENES PRESENCIALES EN LA UNED

¡ EXÁMENES !



◆ Primera Sesión:

- ◆ Las pruebas presenciales en la UNED
- ◆ Estrategias de Estudio: Repaso y memorización
- ◆ Técnica de relajación

◆ Segunda sesión:

- ◆ Tipos de examen en la UNED y pautas para su realización
- ◆ Qué es el estrés y como mantener el nivel de estrés idóneo ante los exámenes
- ◆ Técnica de relajación

◆ Tercera sesión:

- ◆ Pautas para antes del examen
- ◆ Pautas durante el examen
- ◆ Pautas para después del examen
- ◆ Técnica de relajación



SEGUNDA SESIÓN



- Tipos de examen en la UNED y pautas para su realización



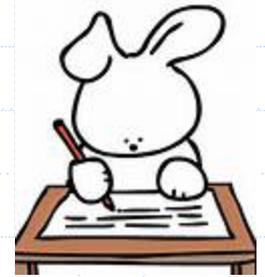
- Qué es el estrés y como mantener el nivel de estrés idóneo ante los exámenes

- Técnica de relajación



A.- TIPOS de examen en la UNED

- ◆ Prueba objetiva tipo test
- ◆ Prueba de composición escrita con un tema o varios a desarrollar
- ◆ Prueba de preguntas cortas
- ◆ Comentario de textos
- ◆ Prueba de ejercicios prácticos y problemas
- ◆ Prueba mixta
- ◆ Examen oral (no habitual en la UNED)



1.- PRUEBA TIPO TEST

- ◆ Prueba con preguntas **cortas** y hay que elegir entre varias alternativas de respuesta.
 - ◆ Elección múltiple: 3 o más alternativas de respuesta a elegir una
 - ◆ Elegir entre dos opciones: verdadero o falso
- ◆ Prueba de **evocación** de la respuesta:
 - ◆ **se requerirá recuerdo de la respuesta**, es decir: nombrar el concepto definido, señalar algunas características, identificar una escuela, corriente, o autor muy relevante, completar un párrafo con un término específico,....





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 con mucha precisión**, es decir, incluyendo los detalles, pues a menudo son objeto de preguntas.

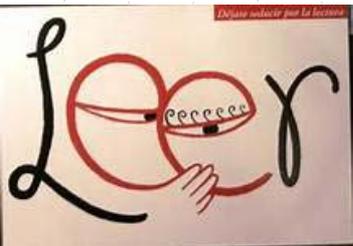
En este caso, si bien es importante **subrayar** adecuadamente el texto y elaborar esquemas, **no es conveniente realizar resúmenes** del temario.



RECOMENDACIONES PRUEBA TIPO TEST



- ◆ Tener en cuenta el tiempo que siempre es **muy limitado**
 - ◆ Leer detenidamente las **instrucciones generales**: saber el tiempo disponible, si penalizan los errores, forma de responder, saber si se puede borrar y cómo señalar confusiones...
 - ◆ Si los **errores penalizan** → no arriesgarnos a poner cualquier cosa
 - ◆ Las preguntas suelen ser **muy precisas** → el estudio, los esquemas... tienen que ser más precisos.
- ✓ Aconsejable conocer las preguntas de **exámenes anteriores** para ver el tipo de cuestiones que suelen presentar y **practicar** con ellos.



RECOMENDACIONES PRUEBA TIPO TEST

detenidamente cada pregunta, **anticipar** mentalmente las respuestas antes de leer las alternativas y después leer las alternativas con atención.

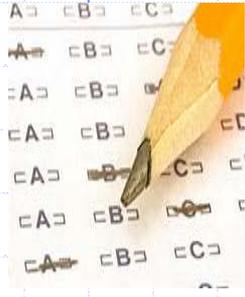
- ◆ Si la respuesta mentalmente anticipada no se corresponde con las opciones actuar por **exclusión** → eliminar las que con seguridad son incorrectas.
- ◆ Si se duda entre dos, escoger la que consideremos más acertada prestando máxima atención a **palabras clave** que nos ayudarán a decidir: calificativos, siempre, nunca, nada, poco...

◆ En la **primera lectura** responder las preguntas que sabemos con seguridad y nos resultan fáciles, sin pararnos demasiado ante preguntas difíciles, considerando siempre el tiempo que tenemos



RECOMENDACIONES PRUEBA TIPO TEST

- ◆ Si se valoran negativamente las respuestas erróneas, **dejar en blanco las preguntas que no resulten totalmente conocidas o que presenten serias dudas**



- ◆ Normalmente solo tienen **una** alternativa de respuesta correcta para cada pregunta → no señalar más que **una**, **SALVO** que en el enunciado nos indique que puede haber más de una correcta.

- ◆ Tendréis que marcar las respuestas en una **hoja de lectura óptica** → tener mucho cuidado de que marcáis la respuesta que se corresponde con el número de la pregunta sin equivocarnos → si las señalamos de forma salteada es más fácil equivocarnos → hacer una señal clara al margen.



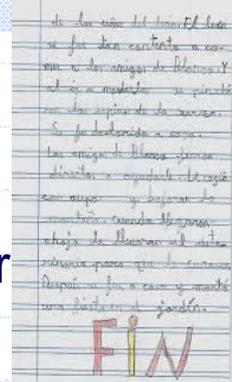
2.- La PRUEBA DE PREGUNTAS CORTAS- *recomendaciones*



1. Varias preguntas de respuesta corta, **muy concreta y concisa en un espacio limitado**
1. Generalmente se trata de **DEFINIR conceptos, COMPARAR, DESCRIBIR características...**
2. **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.
3. Conviene **empezar por las preguntas que nos resulten más fáciles**, dejando para el final las más difíciles y largas.
4. 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.
5. **Practicar** en el estudio con exámenes anteriores



3.- EXAMEN DE COMPOSICION ESCRITA- *recomendaciones*



1. A veces, se plantean 2 o más temas a desarrollar. Pueden permitir **escoger** entre varias preguntas
2. En este tipo de prueba se valora el **dominio y conocimiento del tema** así como la **capacidad para relacionar ideas con orden y claridad y la aptitud para manejar de forma correcta los conceptos y terminología propios de una temática**
3. Escribir en papel aparte un escueto **borrador** con las ideas, comenzando por anotar todas las ideas, puntos y apartados que de algún modo tienen que quedar reflejados.
4. Seleccionar y ordenar las ideas más importantes. Conviene **estructurar** previamente todo el conjunto de datos, haciendo un **esquema-quiéon**.
5. Es conveniente que dicho esquema aparezca al inicio del desarrollo del tema, estructurado en apartados y subapartados. .



EXAMEN DE COMPOSICION ESCRITA- *recomendaciones*

- ◆ 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**.
- ◆ El tema tendrá tres partes bien diferenciadas: **Inicio**, **Desarrollo y Conclusiones** o «valoración personal», además del **ESQUEMA** que podrá ir al comienzo o final del desarrollo.
- ◆ Un buen **principio** y un buen **final** son muy importantes en este tipo de pruebas, así como una clara estructuración de ideas.

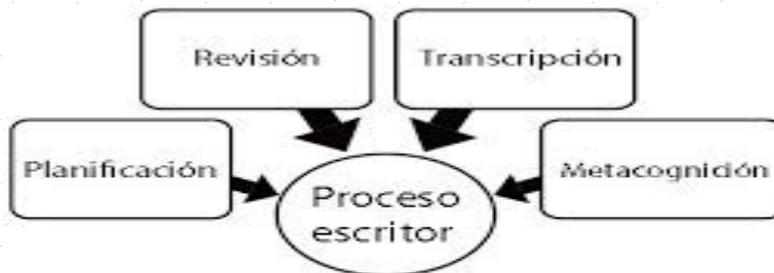
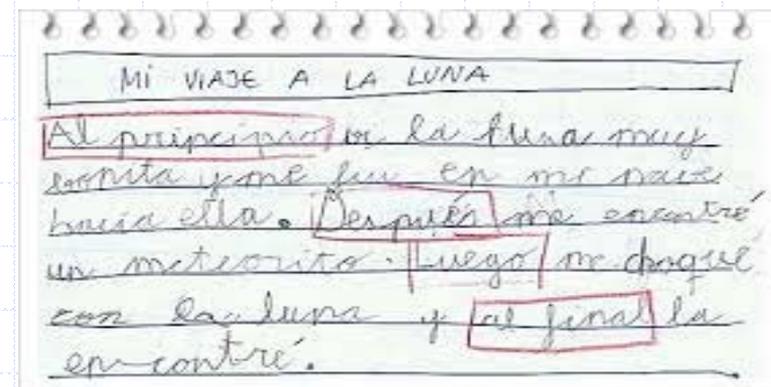
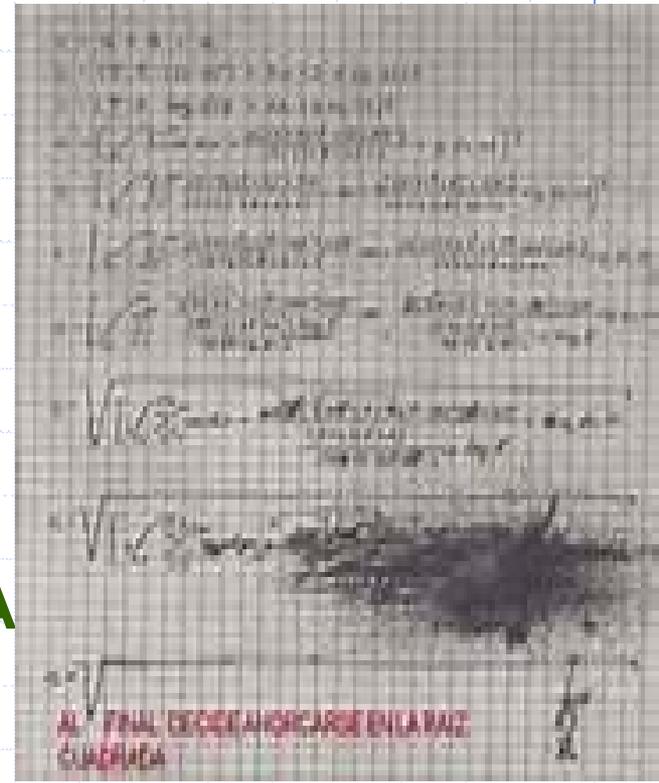


Figura 1. Componentes del proceso escritor (Salvador Mata, 2005).



3.- EXAMEN DE COMPOSICION ESCRITA-

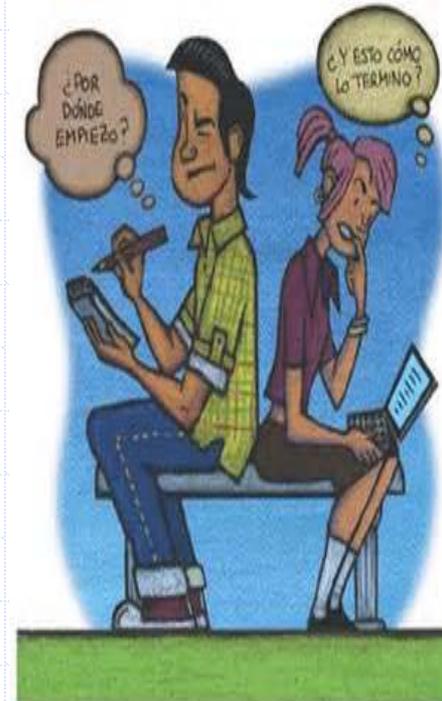
recomendaciones



- ◆ Cuidar mucho la **presentación** de la prueba, la **limpieza** y la **letra**.
- ◆ Evitar cometer **FALTAS DE ORTOGRAFÍA**
- ◆ Si hay que desarrollar más de un tema, dejar **espacios en blanco** entre preguntas, por si queda tiempo y es necesario completar las ideas.
- ◆ Si se puede escoger, elegir siempre la pregunta que **nos resulte más fácil y que mejor dominamos**.
- ◆ Es conveniente **incluir resúmenes** en el estudio y **entrenarnos en la redacción** adecuada de temas del texto

4.-PRUEBA COMENTARIO DE TEXTO

- ◆ En la elaboración de los comentarios de texto hay que tener muy en cuenta los **aspectos propios de la disciplina** de que se trate a la hora de responder → tener muy en cuenta las recomendaciones que el profesor de la asignatura da en la Guía de la asignatura, en la página virtual, el tutor del C.A. o las instrucciones que hay en el examen.
- ◆ El comentario de texto no puede improvisarse, **requiere ejercicio y práctica.**
- ◆ ASPECTOS COMUNES a todos:
 - Realizar una **lectura comprensiva y analítica** del texto
 - **Identificar y contextualizar** el texto
 - Identificar el **tema principal** de que trata
 - **Estructurar** las ideas importantes que aborda el texto
 - **Análisis de la forma**
 - Redactar las **conclusiones**



5.- PRUEBA DE EJERCICIOS PRÁCTICOS Y PROBLEMAS

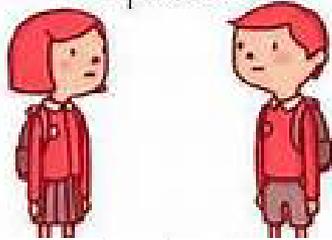


- ◆ No existen recomendaciones específicas generales útiles para todos los casos → **las hace el profesor de cada asignatura.**
- ◆ Es básico, pero no suficiente, **dominar los conceptos y contenidos teóricos** de la asignatura
- ◆ Es necesario haberse entrenado antes, haber **practicado** los ejercicios en casa de forma reiterada, durante el curso.
- ◆ Hacer hincapié en la importancia de **ser precisos en las respuestas, ordenados y limpios en la presentación.**
- ◆ Es importante prestar **atención y comprender** perfectamente el **enunciado** del problema

1. Resume
2. Plantea
3. Resuelve
4. Contesta



El miedo No esta en la pregunta, Si no en la respuesta



Qué es el estrés y como mantener el nivel de estrés idóneo ante los exámenes



ANSIEDAD

Estrés y ansiedad ante los exámenes





B.- Qué es el estrés y como mantener el nivel de estrés idóneo ante los exámenes

- ◆ Estrés= respuesta **normal** de nuestro organismo ante situaciones de cualquier tipo que generan fuerte emoción positiva o negativa
- ◆ La respuesta de estrés en sí misma **no es positiva ni negativa**
- ◆ El problema surge cuando el nivel de estrés y ansiedad se da a **niveles muy elevados**, con una **larga duración** o con **frecuencia excesiva** y cuando la persona **piensa** que la demanda del entorno **sobrepasa** sus capacidades, habilidades o recursos para hacerla frente de forma adecuada → este nivel de estrés interfiere en la ejecución eficaz de la tarea.



Estrés positivo que favorece el resultado de la acción EUSTRES

- ◆ Aumenta la concentración
- ◆ Mayor vitalidad
- ◆ Mayor optimismo
- ◆ Favorecen ideas positivas, aumenta la creatividad
- ◆ Mejora la precisión en la ejecución
- ◆ Facilita la generación de respuestas eficaces frente a imprevistos





Estrés **negativos** que dificulta o paraliza la acción ***DISTRES***

- ◆ **Síntomas físicos:** sudoración, ritmo cardíaco acelerado, respiración entrecortada, acidez de estómago, tensión muscular, boca seca, nudo en el estómago...
- ◆ Provoca **bloqueo y paralización**. Falta de capacidad para reaccionar y actuar ante imprevistos.
- ◆ Provoca irritabilidad, ansiedad, insomnio, inseguridad, inquietud, paralización, ideación negativa
- ◆ Aparición de **pensamientos e ideas negativas**
- ◆ Dificulta la **atención y concentración**
- ◆ **Interfiere en el recuerdo y la memoria**
- ◆ El nerviosismo excesivo afecta al rendimiento intelectual tanto en los procesos de **retención** como de **evocación** → empeora resultado del examen

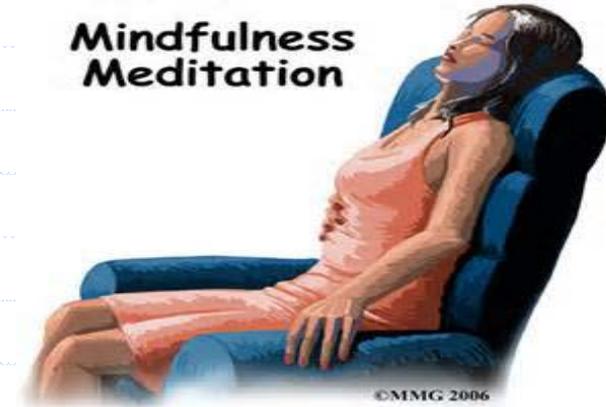






Estrategias para controlar el estrés y la ansiedad ante los exámenes

- ◆ Estudio eficaz
- ◆ Hábitos saludables
- ◆ Técnicas de control de la respiración
- ◆ Técnicas de relajación progresiva
- ◆ Técnicas de afrontamiento dirigido de la experiencia y control del entorno
- ◆ Técnicas de control mental



- **Visualización**
- **Modificabilidad cognitiva:** evitar pensamientos negativos y cambiarlos por aquellos que nos inspiren seguridad, confianza y aceptación.



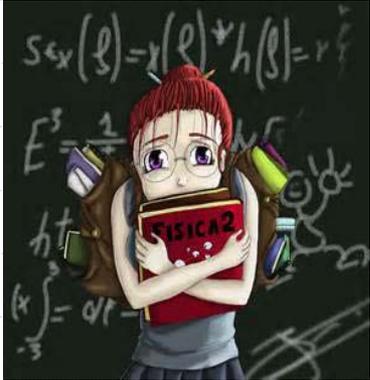
Ansiedad ante los exámenes

◆ Conductas de afrontamiento ineficaces



■ Ansiedad anticipatoria:

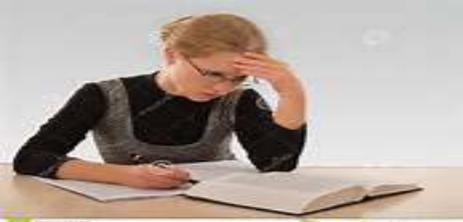
- El sentimiento de malestar se produce **con antelación** a la hora de estudiar, al pensar qué pasará en el examen:
- Me pongo a estudiar pero no puedo concentrarme, pospongo el estudio, olvidos y despistes, estudio desorganizado, retraso en el plan de estudio, conductas de evitación con pensamientos negativos...



■ Conductas de evitación

- ◆ **Postergar presentarse al examen**, dejarlo para otra convocatoria, lo que aumenta la ansiedad: **a > evitación → > percepción de peligro → aumento de la ansiedad** – Trastorno generalizado de ansiedad
- ◆ El aumento de ansiedad puede provocar pavor y fobia a los exámenes, se aprende a convivir con el temor y se integra en la dinámica de vida → **personalidad perdedora**, se predispone previamente al fracaso, afrontando las situaciones con una **actitud derrotista** → **RETROALIMENTACIÓN** → disminuyen el esfuerzo y trabajo previo





Ansiedad ante los exámenes

Los Objetivos deben ser:

** Específicos.

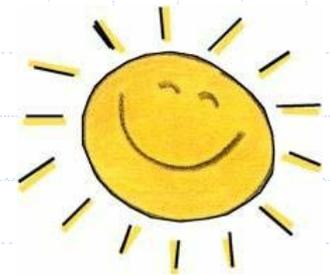
** Alcanzables.

** Coherentes.



Conductas de afrontamiento eficaces:

- Realizo a lo largo del cuatrimestre un **estudio eficaz** de acuerdo con el plan de evaluación de la asignatura
- En los repasos **autoevalúo** mis conocimientos de la materia y **readapto** el plan de trabajo. Incremento progresivamente el tiempo de estudio, centro la atención y concentración y aprovecho al máximo cada minuto de trabajo, selecciono adecuadamente el material a repasar,
- Alterno adecuadamente el **trabajo con el descanso y el ocio**. Cuido la **alimentación**. Evito abusar de estimulantes. Evito utilizar ansiolíticos sin control médico adecuado.
- Entreno **técnicas de autocontrol del estrés**, aprendo a manejar eficazmente mi respiración y mis reacciones físicas de tensión muscular.
- Evito las relaciones con otros compañeros que me contagian estrés, tensión o temor.
- Mantengo una **actitud positiva**, esperanzadora y optimista que genere confianza.
- Mantengo **expectativas realistas**.





Ansiedad ante los exámenes



Conductas de afrontamiento eficaces

- Acepto que **un nivel adecuado de estrés y tensión emocional** ante los exámenes es bueno y mejorará mi resultado. Dirijo mi atención hacia la tarea exigida, sin centrarme en mis sentimientos o sensaciones
- **Planifico adecuadamente** el día del examen para evitar imprevistos que me generen estrés añadido
- En la época de exámenes evito en la medida que puedo todo tipo de problemas, disgustos o situaciones que generen tensión, preocupación o enfado
- Me **familiarizo con el lugar del examen**
- Acepto los posibles imprevistos en el examen y los vivo como **experiencias de aprendizaje** para **mejorar en futuras situaciones similares**. Aprender a hacer exámenes también exige ejercicio, cada vez que afronto la experiencia adquiero nuevos conocimientos sobre mi mismo, identificando las conductas que debo mantener o potenciar y las que debo eliminar, corregir y controlar.
- **No me precipito** en las respuestas, aprovecho todo el tiempo que me asignen



Ansiedad ante los exámenes



◆ Situación de **bloqueo en el examen:**

- Antes de comenzar el examen tomarse unos **3 minutos** para controlar la respiración y tensión muscular
- Si hemos preparado adecuadamente el examen y si al leer las preguntas tenemos la sensación de quedarnos en blanco, **NO ABANDONAR** la sala, darnos un tiempo para relajar nuestro cuerpo y nuestra mente. Dejar vagar suavemente, sin esfuerzo la imaginación y el recuerdo hacia momentos de estudio, la imagen del libro o apuntes... Recordad que habéis trabajado fuerte, **estad seguros** que sois capaces de realizar la tarea y que la desagradable sensación de bloqueo, durará los primeros minutos del examen, **es pasajera**. Cuando os encontréis mejor, volved a leer detenidamente las preguntas, centrad la atención en las que mejor dominéis y comenzad a trabajar reorganizando el tiempo disponible.



◆ TÉCNICA DE RELAJACIÓN PARA CONTROLAR EL ESTRÉS







