



Universidad de

**los Andes** > **ASESORAMIENTO  
ACADÉMICO**

## Tips de estudio para los exámenes

Rosario Toro, psicóloga de Apoyo Psicoeducativo de Asesoramiento Académico, te entrega consejos para organizarte durante los exámenes.

### ¿Cómo organizar mi estudio para los exámenes?

- 1) **Ordena tu lugar de estudio.** Despeja tu escritorio, descarta lo que no necesites, aleja de la vista objetos que te puedan distraer (fotos, parlantes de música, recuerdos), revisa si la luz es óptima para estudiar, cuenta con una silla cómoda, ventilación y silencio adecuado.
- 2) **Consigue los materiales necesarios** y reúnelos en el lugar de estudio (lápices, hojas blancas, destacadores, post it, pizarrón y plumones, etc.)
- 3) Haz un **calendario anotando las fechas** de todas las evaluaciones en una sola hoja. Pon el calendario en un lugar visible.
- 4) Anota en cada día el **horario que dispondrás para estudiar** y el lugar donde estudiarás.
  - a. Una idea es distribuir la jornada de estudio del día en bloques de 40 minutos cada uno, intercalando recreos de 10 minutos entre cada bloque.
  - b. Es mejor estudiar todos los días menos, que pocos días, mucho.
- 5) Revisar los temarios de las evaluaciones → hacer punteo de las unidades y subtemas que guiarán el estudio de cada control, prueba y examen.
- 6) **Calcular el tiempo de** estudio que requiere cada una, según importancia o complejidad percibida por el alumno (guiándose por ejemplo por las notas anteriores del ramo, la cantidad de materia a evaluar, etc.). Ej. 5 días de estudio, 2 días, etc.
- 7) Identificar la (s) evaluación(es) más importante o compleja (por ejemplo, por riesgo de reprobación del ramo). Ej. Examen de Morfología.
- 8) Distribuir los días de estudio desde la fecha de ese examen, contando hacia atrás.
- 9) Distribuir los días de estudio de las demás evaluaciones, contando hacia atrás desde la fecha de cada evaluación.
- 10) **Es importante estudiar con anticipación.** Considera disponer de más de un día de repaso de la información, donde poder ir reflexionando sobre lo aprendido y no terminar de aprender la información justo el día previo al examen.

## ¿Cómo permanecer tranquilo durante la época de exámenes?

- Elige un lugar tranquilo para estudiar y en el que te sientas cómodo.
- Respeta la planificación que hiciste.
- Come bien, sin excesos y duerme lo suficiente.
- Sigue realizando actividades que te relajen, como deporte, canto, etc.
- Confía en ti mismo.

## ¿Cómo estudiar para mi examen?

- 1) Conocer el temario de la evaluación.
- 2) Distribuye el estudio por los temas que serán evaluados: identificar las unidades, temas y subtemas.
- 3) El estudio debe ser gradual: Comenzar por un tema (por ejemplo, según el orden en que se pasó la materia, según la complejidad, mejor partir por el más fácil y no quedarse todo el tiempo en el más difícil) y seguir con los siguientes.
- 4) Tener en cuenta que el estudio implica una serie de pasos organizados, que van desde (i) **pre leer la materia a evaluar**, (ii) realizar una **lectura activa** de todo el material (considerando las diferentes fuentes de información); destacar, subrayar ideas principales o anotar al borde del cada párrafo algún comentario, (iii) **confeccionar** un resumen, esquema, mapa conceptual, cuadro informativo, gráfico, línea de tiempo, etc. que sintetice la información según temas y facilite su aprendizaje, (iv) **controlar el aprendizaje**; haciéndote auto preguntas del tema, explicando oralmente la materia, intercambiando resúmenes con compañeros, respondiendo guías o cuestionarios, haciendo ejercicios o respondiendo exámenes de años anteriores y finalmente (v) **repasar** la materia, revisando resúmenes o esquemas hechos por ti.

Infórmate de los criterios de evaluación de tu Facultad o Escuela.

## ¿Qué hacer el día antes de un examen?

- Evita volver a leer todo apurado.
- Repasa los esquemas o resúmenes elaborados.
- Intenta resolver preguntas concretas de examen.
- No te preocupes por estar nervioso, es lógico.
- Descansa adecuadamente, duerme aproximadamente 8 horas.
- Piensa que has estudiado con tiempo.

## Al responder la evaluación - Durante el EXAMEN

- 1) No llegues con demasiada anticipación.
- 2) Escucha atentamente las instrucciones que da tu profesor.
- 3) Leer toda la prueba.

- 4) Organiza el tiempo de respuesta aproximado: piensa en el tiempo que deberías disponer para cada sección de la evaluación.
- 5) Comienza por responder las preguntas de menor complejidad. (Las que conoces las respuestas y puedes completar de forma rápida y sencilla)→ puntaje seguro.
- 6) Lee detenidamente la pregunta antes de responder, pensando en el objetivo que hay detrás: ¿Qué se espera evaluar el profesor con esta pregunta?
- 7) Antes de responder cada pregunta, planifícate y estructura la respuesta, así serán precisas y correctas.
- 8) Deja para el final las preguntas de mayor complejidad, ya que demandan más tiempo y requieren mayor reflexión, por lo que podría ser útil haber recordado parte de la materia al responder las demás preguntas. Además, estas preguntas podrían elevar tu nivel de ansiedad e interferir en el desarrollo de lo que aún queda pendiente de responder.
- 9) Si la evaluación incluye una Hoja de Respuestas, asegúrate de ir traspasando tus respuestas inmediatamente vayas respondiendo la evaluación.
- 10) Ten en cuenta el puntaje que cada pregunta tiene para poder privilegiar la calidad de las respuestas estratégicamente.
- 11) Evita invertir demasiado tiempo en una pregunta, ya que podrías dejar otras preguntas sin posibilidad de completar, aunque conozcas la respuesta.
- 12) Deja los últimos minutos para revisar la evaluación antes de entregarla.
- 13) Podría ser útil anotar apenas entregan la prueba, alguna información clave que se estaba reteniendo en la memoria, como fórmulas, fechas, siglas, nombres, etc. Con ello disminuirá la ansiedad de poder olvidarlo y facilitará la reflexión al pensar las respuestas.