

- c) Eliminar la prisa en el estudio.
- d) Descansar con cambios de actividad para no caer en el fastidio o aburrimiento (Descanso recreativo).
- e) Animarnos con sentimientos positivos como la confianza en nosotros mismos.
- f) Pensar que todo tiene su tiempo y lugar: en clase, en casa. Los problemas de casa, en casa. Si estudio poner mi atención en estudiar.

EJERCICIO:

Como práctica que te ayudará a desarrollar tu atención, concentración, tus sentidos y a lograr un buen descanso creativo:

1. Procura fijar la vista en la naturaleza dejando que ella entre dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo observa y mira con admiración de lo que ves.
2. Procura fijar el oído en los sonidos dejando que ellos entren dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo escucha y distingue los sonidos y las distancias.
3. Del mismo modo utiliza el tacto, gusto y olfato.

Procura hacer este ejercicio varias veces al día. En poco tiempo lograrás cosas que antes te parecían muy difíciles.

CAPITULO VIII.

REPASO Y PREPARACION DE EXAMENES.

"No hay forma de pasar un examen sin hacer el trabajo necesario para ello" (13).

Ante todo es bueno recordar que el repaso se debe de realizar en toda sesión de estudio. No se trata de aprender todo una o dos semanas antes de presentar los exámenes. Además, debemos recordar, también, que el estudio debe realizarse diariamente de tal manera que estemos preparados para presentar en cualquier día con un simple repaso. Debemos dedicar diariamente dos o tres horas para repasar el material dado en clase durante el día, para ordenarlo, sacar notas y hacer un estudio eficaz de él.

Con el material ordenado y estudiado se facilita nuestra preparación inmediata al examen el día anterior. No es lo mismo tener que estudiar todo a tener que estudiar tan sólo el resumen o síntesis de lo más importante sacado de un estudio anterior.

A. REPASO.

El repaso se inicia desde el comienzo de los cursos. Lo primero que debemos de hacer es fijarnos bien en el programa de todo el curso para ver de manera global lo que necesitamos aprender. Así mismo, debemos de tener una amplia bibliografía que nos sirva de consulta sobre los temas que incluye el programa. Posteriormente podremos hacer una división tentativa por temas, capítulos o unidades para darnos una idea de cuanto tiempo necesitamos dedicarle, también de manera tentativa, a cada tema, capítulo o unidad. Finalmente, deberemos preguntar o informarnos en todo lo que se refiere a los

exámenes: tipos de exámenes, forma de evaluarlos, áreas o requisitos indispensables para poder presentar, duración de los exámenes, etc.

Los repasos deberán realizarse:

1. Todos los días cuando estudiamos para reafirmar lo aprendido en las clases.
2. Al término de cada semana sobre el material visto durante esa semana.
3. Al final de cada mes sobre el material estudiado en ese mes.
4. Al final del curso haciendo un repaso general de todo lo visto en el mismo.

Cada repaso nos refuerza la memoria y si lo hacemos varias veces durante el curso, como se señaló arriba, nuestro repaso final del curso no debe durar más de dos horas.

La costumbre o hábito negativo de estudiar en el último momento, antes de los exámenes, y de pensar que la mente por estar apresurada nos va a ayudar a la hora del examen, no significa más que un intento vano por aprender lo que deberíamos saber desde antes. Si el estudiante llega a pasar o aprobar el examen, los conocimientos se le olvidarán con toda facilidad.

Cada sesión de estudio implica el repaso de notas y de lo más importante del libro que habremos subrayado. Esto nos va a facilitar la tarea de recordar lo aprendido o estudiado. Sin embargo, hay que tener en cuenta que nunca deberemos añadir material nuevo cuando realicemos el repaso ya que podríamos confundirnos. Nuestro repaso lo deberemos hacer simulando preguntas de examen, aclarando dudas (quizá con compañeros), repitiendo lo más importante, etc.

B. MATERIAL DE REPASO.

Sacadas las notas de clase, o del libro de texto o de consulta o subrayado el libro en lo más importante, ya no será necesario volver a estudiar todo. El repaso de lo anterior nos llevará en todo caso a hacer ajustes como modificar alguna nota, abreviándola o ampliándola, de tal manera que el repaso se realice sobre lo más importante únicamente.

El repaso se realiza sólo sobre:

1. Notas sacadas en clase.
2. Notas sacadas del libro de texto o libros de consulta.
3. Lo subrayado en el libro de texto.
4. La síntesis, resumen o esquema del material de estudio.
5. Preguntas de exámenes anteriores sobre ese material.

C. MODELO DE REALIZAR UN REPASO.

1. Leer y revisar el material de repaso haciendo las modificaciones pertinentes.
2. Interrogarse sobre el material de repaso, tratando de comprender y memorizar a la vez. Esto lo puede hacer con compañeros de curso.
3. Valorar lo que es más importante del material:
 - a) Aquello en lo que insistió el maestro durante el curso.
 - b) Aquello que apareció en exámenes anteriores.
 - c) Aquello que nos parece más importante.
 - d) El resto.

4. Recitar si esto ayuda a memorizar.
5. Practicar la resolución de problemas similares a los vistos en el curso si son materias como matemáticas, álgebra, física, química, etc.
6. Todo esto deberá realizarse sin prisa. Se trata de fijar en la memoria, de aprender.

D. EXAMEN.

1. Angustia ante los exámenes.

A pesar de la mejor preparación los exámenes ponen en tensión a cualquiera. Basta pensar en cierto malestar estomacal. En esta situación es muy fácil cometer errores.

Esta angustia o tensión ante los exámenes se produce principalmente por la inseguridad que sentimos, por no confiar en que lo que aprendimos lo aprendimos bien. En otras palabras, no nos sentimos bien preparados y tenemos miedo de que nos pregunten sobre algo que debíamos saber y no sabemos.

La tensión nos puede perjudicar al grado de leer a medias las preguntas, de querer terminar pronto, de tal manera que podemos olvidar algo que sabíamos, como si la mente se pusiera en blanco.



La mejor forma de eliminar esta angustia o tensión excesiva es tener confianza en que estudiamos y repasamos como mejor pensamos y pudimos hacerlo, de tal modo que por estudio no quedó. Confianza en haber aprendido lo que debíamos aprender.

E. SUGERENCIAS PARA PRESENTAR EXAMENES.

1. Dormir bien la noche anterior al día del examen.
2. Preparar todo el material que se utilizará en el examen.
3. Leer con cuidado las instrucciones del examen y aclarar dudas, si las hay, preguntando al maestro.
4. Leer con cuidado y despacio, entendiendo cada pregunta y fijarse en verbos que nos indican la acción a realizar como: defina, describa, calcule, demuestre, formule, relacione, etc.
5. Contestar primero las preguntas más fáciles, de las que estamos bien seguros.
6. Contestar lo justo, sin explicaciones innecesarias.
7. Contestar con términos o palabras claras y adecuadas.
8. Escribir con letra clara, que se entienda.





9. No copiar. Hay que contestar lo que uno sabe.
10. Si no recuerdas alguna cosa, no te desesperes, trata de ver la relación con otras preguntas y respuestas, quizá te den la clave, pues todo tiene relación. También sería bueno tratar de recordar el lugar donde estaba escrito en el libro o en tus notas.
11. Revisar el examen contestado antes de entregarlo al maestro.

F. TIPOS DE EVALUACIONES O EXAMENES.

Generalmente las evaluaciones o exámenes incluyen varias formas de preguntar que son importantes conocer:

1. Evaluaciones objetivas de reconocimiento:
 - a) Elección múltiple.
 - b) Verdadero y falso.
 - c) Correlación.
 - d) Ordenación.
 - e) Analogía.

2. Evaluaciones objetivas de respuesta libre:
 - a) Texto mutilado.
 - b) Respuesta breve.
 - c) Identificación.
 - d) Asociación.

3. Evaluaciones no objetivas:
 - a) Orales.
 - b) Ensayo o composición.
 - c) Libro abierto (consulta).

1. EVALUACIONES OBJETIVAS DE RECONOCIMIENTO:

- a) Elección múltiple: consiste en presentar al alumno una proposición dejando que él elija la respuesta correcta entre varias.

Por ejemplo: Elija la(s) respuesta(s) correcta(s) para la siguiente proposición.

El barómetro nos sirve para medir:

- | | |
|----------------------------|-------------|
| a) Temperatura. | b) Presión. |
| c) Cantidad de movimiento. | d) Aire. |

- b) Verdadero y falso: consiste en que el alumno señale si es verdadera o falsa la proposición escrita.

Por ejemplo: Escriba sobre la línea la letra V ó F según sea verdadera o falsa la proposición siguiente:

La partícula subatómica de carga positiva es el neutrón.

- c) Correlación: consiste en relacionar recíprocamente dos listados. Uno de ellos con proposiciones y el otro con palabras que corresponden a cada proposición:

Por ejemplo: Escribe dentro del paréntesis el número de la respuesta que sea correcta.

1. Tener conciencia de algo.
2. Es la capacidad de retener y recordar lo pasado.
3. Es la capacidad que posee el hombre que lo mueve a hacer o no hacer una cosa.
4. Es la causa o razón que mueve a alguien para hacer una cosa.
- 1) Motivación.
2) Atención.
3) Memoria.
4) Voluntad.

Ordenación: consiste en colocar en orden varias cosas.

Por ejemplo: Ponga en orden decreciente:

$3/4$, 1, $7/9$, $-6/8$, $-1/6$

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Analogía: consiste en relacionar por semejanza cosas distintas:

Por ejemplo: Escriba una de las siguientes palabras, sobre la línea blanca de la proposición escrita, de manera que se note la relación de semejanza.

recaída, fortificación, salud, función.

La bacteria es para la dolencia lo que el remedio es para la _____.

2. EVALUACIONES OBJETIVAS DE RESPUESTA LIBRE:

- a) Texto mutilado: Consiste en completar una proposición en la(s) parte(s) que se deja(n) en blanco con la(s) palabra(s) correcta(s).

Por ejemplo: Completa el siguiente enunciado:

_____ es la capacidad de retener y recordar lo pasado.

- b) Respuesta breve: Consiste en contestar de forma corta, completa y clara una pregunta:

Por ejemplo: Conteste en forma completa y breve:

¿A cuántos metros cuadrados equivale una hectárea?

- c) Identificación: Consiste en escribir a qué corresponde lo que se señala en una gráfica o dibujo o en dibujar o graficar alguna cosa señalando los elementos dados:

Por ejemplo: Inscribe los puntos:

A = (2, 2) B = (3, 6) C = (-1, 4) D = (-4, 6)

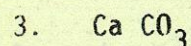
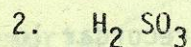
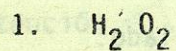
En el plano cartesiano.

Y

X

D) Asociación: Consiste en relacionar dos cosas que significan lo mismo, pero que se enuncian de modo diferente.

Por ejemplo: Escribe los nombres de los siguientes compuestos:



3. EVALUACIONES NO OBJETIVAS.

- a) Orales: Consiste en un examen realizado de forma verbal y que es calificado de manera subjetiva o apreciativa por el maestro de acuerdo a su propio criterio.
- b) Ensayo o composición: Consiste en un breve trabajo escrito que se evalúa de la misma forma que las evaluaciones orales por el maestro.
- c) Libro abierto (consulta): Consiste en evaluar también de modo subjetivo o apreciativo por el maestro, el trabajo realizado de lectura o consulta de un libro en clase.

MATERIAL ANEXO.

- 1. El sujeto que piensa, Antonio.
 - 2. La acción que se hace, pensar.
 - 3. La expresión verbal de la que piensa, el pensamiento.
 - 4. El objeto del pensamiento, los objetos.
 - 5. El pensamiento mismo, es decir, que los pensamientos.
- pero lo que se piensa es que:
- 1. El sujeto del pensamiento es el hombre.
 - 2. La acción del pensamiento es pensar.
 - 3. La expresión verbal de la que piensa es el pensamiento.
 - 4. El objeto del pensamiento es el mundo.
 - 5. El pensamiento mismo es el pensamiento.