

Otra regla importante es ésta : obtén tiempo prestado, no robado. Siempre que surja algo inesperado que requiera del tiempo ya planeado para estudiar, decide inmediatamente dónde tienes tiempo libre para ponerte a corriente en tu estudio, y ajusta de manera satisfactoria tu programa para esa semana.

Es muy importante que logres el balance apropiado entre sueño, comida, estudio, trabajo y diversión. Trabajar siempre sin distracción hará la vida aburrida, pero todo lo que es diversión y nada - trabajo terminará pronto con tus estudios. experimenta hasta encontrar tu balance apropiado y después apegate a él. Construirse hábitos de constancia es esencial para el éxito escolar. Requiere mucha práctica y autodisciplina, pero paga buenos dividendos en lo que se refiere a mejores calificaciones ahora, y mejores hábitos de trabajo para el futuro. Recuerda, los hábitos de trabajo que desarrolles - ahora, seguramente influirán en tu futuro éxito y - en la vida ejecutiva y profesional.

Cómo Preparar Un Programa de Actividades Cotidianas.

La eficiente administración del tiempo requiere

una planeación sistemática y cuidadosa. El programa resultante debe ser realista y práctica; esto quiere decir que debe ser lo suficientemente flexible como para efectuar los cambios necesarios y estar adecuadamente balanceado el trabajo y la diversión. Para mejores resultados, deberás emplear la siguiente secuencia de 5 pasos en la preparación de tu programa de actividades cotidianas.

1.-

Anota tus compromisos con horario fijo.

Registra todas las actividades que tengan un horario fijo, tales como clases, laboratorios, servicios religiosos, empleo, actividades culturales, etc.

2.-

Programa las actividades básicas cotidianas.

Separa el tiempo suficiente (pero no excesivo) para comer, dormir, vestirse, etc.)

3.-

Programa el tiempo para revisiones.

Reserva el tiempo para revisión, antes o después de cada clase, según sea más apropiado. Para una clase tipo conferencia (historia), se deberá reser

el periodo inmediato para revisar y complementar los apuntes de clase; para un curso de participación (inglés, matemáticas, etc.), el tiempo inmediato anterior a la clase deberá reservarse para estudiar la tarea del día.

4.-

Programa periodos de diversión.

Señala el tiempo regular para actividades recreativas como reuniones sociales, televisión, etc.

5.-

Periodos de preparación.

Programa el tiempo suficientemente para la preparación de las tareas asignadas en cada clase. La cantidad de tiempo dedicado para cada clase dependerá del nivel de dificultades del material, de tu habilidad para dominar dicho material, de la calificación que tú deseas obtener, y de la eficiencia de tus métodos de estudio. Los periodos de preparación deberán ser programados por periodos en que las interrupciones sean lograr realizar un trabajo considerable. A propósito, asegúrate de escribir el nombre de cada materia en toda tu programación cuando planeas estudiarla.

CAPITULO 7

COMO PRESENTAR EXAMENES

OBJETIVO ESPECIFICO :

El alumno será capaz de lograr una buena preparación para el éxito en los exámenes; tomando consideración la metodología apropiada para -- tal situación.

ACTIVIDAD :

Llevar al grupo a la participación activa, mediante una serie de preguntas relacionadas con el tema.

TEMAS :

- a) La importancia de los exámenes
- b) Concepto de examen
- c) Sugerencias para presentar exámenes.

COMO PRESENTAR EXAMENES

Muchos alumnos piensan que el exámen es sólo - un trámite enojoso, algo así como una barrera que es necesario vencer para obtener la nota aprobatoria - del maestro del curso. Y alrededor de los exámenes se ha creado una atmósfera de terror a la mala suerte, a las injusticias del profesor, a la traición - de los nervios. En suma: examinarse es, para la gran mayoría de los estudiantes, una tortura; aprobar un exámen, para muchos de ellos, un verdadero azar. Por eso, es frecuente el empleo de una serie de recursos para eludirlo. Se posterga el encuentro hasta la última oportunidad posible y se piden nuevas dechas; se recurre a las suplantaciones de personas, se suplantán las preguntas; y si las pruebas son objetivas, se apela, cuando es posible, a la adivinación para elegir, al azar, entre las respuestas sugeridas. Y es natural que la mala conciencia aumente la nerviosidad hasta un grado de veras perjudicial y que busque habitualmente una justificación con la disculpa de la mala suerte o con las acusaciones al profesor.

Sin embargo, si lo consideramos desde una perspectiva intelectual exacta, el exámen es un medio - para conocer el grado de progreso del aprendizaje.

el periodo inmediato para revisar y complementar los apuntes de clase; para un curso de participación (in) - COMO PRESENTAR EXAMENES - gels, matemáticas, etc. (.) anterior a la clase deberá reservarse para estudiar al - OBJETIVO ESPECIFICO : tarea del día.

El alumno será capaz de lograr una buena preparación para el éxito en los exámenes; tomando Programa de actividades de preparación para -

Señala el tiempo regular para actividades recreativas como reuniones sociales, televisión, etc. ACTIVIDAD :

Llevar al grupo a la participación activa mediante Programa de preparación.

Programa el tiempo suficientemente para la preparación de las tareas asignadas en cada clase. La cantidad de tiempo dedicado para cada clase dependerá del nivel de dificultad del material, de la habilidad para dominar dicho material, de la importancia de los exámenes a) la importancia de los exámenes b) Concepto de exámen que tú deseas obtener, y c) sugerencias para presentar exámenes todos de estudio. Los periodos de preparación deberán ser programados por periodos en que las interrupciones sean lograr realizar un trabajo considerable. A propósito, asegúrate de escribir en nombre de cada materia en toda tu programación cuando planeas estudiarla.

Tal evaluación no sólo es útil para aprobar o desaprobar a un estudiante, sino que permite al alumno conocer los frutos de su trabajo personal en el aprendizaje y al profesor los suyos en la enseñanza, de tal modo que las deficiencias sirvan para perfeccionar los métodos y para intensificar el esfuerzo.

Debemos recordar que el exámen no es una etapa del estudio, sino la comprobación de aquello que se ha aprendido a lo largo de varios meses y que se ha reaprendido, repasado, durante unos cuantos días o una semana. Por lo tanto, prepararse para un exámen es repasar en brevísimo tiempo la materia del curso. El estudio de repaso debiera consistir en una perfecta organización de cada tema, con sus datos y pasos lógicos fundamentales, hasta llegar a poseer un esquema completo de todos y cada uno de ellos, de modo que esté asegurado el desarrollo correcto de nuestra exposición.

Es indispensable tomar las medidas necesarias para identificarse como autores de nuestro exámen. No olvidemos poner nuestro nombre, e indicar el año, grupo, etc. Peor es necesario recordar que debemos prestar máxima atención a las advertencias y a aquéllas normas especiales mayores datos personales.

¿Cómo acertaremos a comprender el sentido

exacto de las preguntas? . Atendiendo las indicaciones que se formulen de viva voz por escrito, acerca de su naturaleza y sobre las características que deberán tener nuestras respuestas. Debemos suponer que están bien planteadas, para evitar que, desnaturalicemos el significado de la pregunta imaginando sentidos oblicuos o maliciosos y que, en consecuencia, equíviquemos la respuesta. A veces nos quedamos desconcertados frente a las preguntas, a tal extremo que no encontramos en nuestra memoria nada que nos ayude a contestarlas. Es contraproducente -desesperarse o empezar a escribir automáticamente sin saber qué vamos a decir, Más vale perder unos cuantos minutos, aceptar que estamos confundidos y reconquistar nuestra serenidad, mediante la respiración profunda que alivia nuestra tensión nerviosa.

Si se trata de resolver un exámen de desarrollo, se conveniente organizar cada una de las respuestas antes de empezar a escribir. Como no se dispone de un tiempo limitado, es útil calcular las proporciones de cada respuesta, atendiendo a los aspectos y puntos más importantes del tema. ¿Cuáles deben ser las características de la respuesta? La respuesta debe ser ordenada, coherente y completa. Se evitará la divagación que se aparta del tema, así

así como también la reducción del exámen a la reproducción meorística de las contestaciones.

Un exámen debe ser fiel expresión de lo que se sabe acerca del tema. En el exámen se repite lo que hemos aprendido en la clase, en la discusión con el profesor, en los libros. De él se espera una cabal exposición de los conocimientos asimilados.

De principio a fin, un exámen requiere una máxima concentración para analizar la pregunta o el problema, para elegir los conceptos o las fórmulas aplicables. Sin en algún momento encontramos una dificultad, no debemos dejarnos ganar por el desconcierto ni tampoco por la tentación de copiar. Conservar la serenidad y reflexionar más intensamente son los verdaderos medios para encontrar la solución y para continuar el desarrollo de nuestro exámen.

Un exámen rendido en las condiciones señaladas constituye el auténtico índice de nuestro progreso académico. Y la observación y análisis de éste nos permite evaluar con la seguridad las virtudes y los defectos de nuestros hábitos de estudio, de tal modo que podemos perfeccionarlos cada vez más. El exámen, pues, es también una de las más importantes lecciones que debemos aprovechar.

Una cosa debemos aclarar: los exámenes de preparatoria serán característicamente más difíciles y mucho más se basarán en la comprensión que cualquier otro método que hayas experimentado en la secundaria.

Los exámenes de preparatoria son por lo general de tres tipos : ensayo, objetivo y problemas. Preguntas que tipo de ensayo puede ser : "indica las causas", "compara los resultados", o "señala los desarrollos", en relación a un tema dado.

Las preguntas objetivas pueden variar considerablemente en estructura y método de clasificación. Los tipos más comunes son afirmaciones para ser marcados como verdaderos o falsas; selecciones múltiples en las que hay una afirmación seguida de 4 o 5 alternativas de las cuales tendrás que seleccionar la respuesta más apropiada; afirmaciones faltando una más palabras claves, los cuales deberás escribir; y el tipo de selección por pares, en el que se te da, por ejemplo, una lista de nombres importantes y una serie de hechos históricos, los que colocarás frente a los nombres correspondientes.

Las preguntas tipo problema pueden consistir en problemas matemáticos o científicos, los cuales deberás trabajar usando fórmulas o aplicando reglas, por lo general se trata de un proceso paso por paso.

A continuación te proporcionamos algunas sugerencias generales para presentar exámenes.

REGLA 1

Llega temprano al exámen, para estar organizado y listo en vez de asustado. Trata de ir al exámen en estado alerta, y calmado en vez de tenso y lleno de ansiedad.

REGLA 2

Considéralo como un periodo de memoria perfectamente normal y no permitas que te aterre. Si se te dificulta alguna pregunta, déjala durante un instante y contéstala al final.

REGLA 3

Asegúrate de que entiendes perfectamente las instrucciones del exámen antes de intentar resolver cualquier problema o contestar cualquier pregunta. No te arriesgues a bajar tu calificación por el hecho de no haber escuchado o leído cuidadosamente.

REGLA 4

Planea más usar tu tiempo durante el exámen. Revisa rápidamente el exámen completo y divide el tiempo de que dispones, de acuerdo con el número y tipo de preguntas que encuentres. Después, ten cuidado de no distribuir mal tu tiempo a fin de evitar que no cuentes con el suficiente para contestar todas las preguntas.

REGLA 5

Lee cada pregunta del exámen, cuidadosa y completamente antes de marcar o escribir tu respuesta; lo mismo has (de nuevo) si te encuentras confundido.

REGLA 6

Pide ayuda a tu maestro para interpretar aquellas preguntas que no estén claras o que sean ambiguas para ti. El, probablemente, querrá aclarar a todos cualquier mal entendido si la pregunta es confusa en realidad.

REGLA 7

Ten cuidado de no dar la impresión de estar copiando. Has tu propio trabajo y no ayudes a los demás. Evita todas las tentaciones, simplemente no puedes arriesgarte a que te descubran.

REGLA 8

No te inquietes porque otros terminan antes que tú. Tómate tu tiempo, no te angusties y harás una prueba mejor.

REGLA 9

No trates de ser el primero en saber, no ganarás un premio por ser el primero que termina. Si te sobra un poco de tiempo -