

PREPARARSE PARA PRUEBAS Y EXÁMENES



AGENDA

- Actividad inicial
- Estudiar: Preparación
- Día de prueba
- Demuestra tus conocimientos: Espectáculo de juegos
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la importancia de prepararse para los exámenes.

Los estudiantes identificarán estrategias para prepararse para pruebas y exámenes.

Los estudiantes practicarán técnicas para rendir exámenes efectivos.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades "Autoevaluación de la prueba" para cada estudiante (Actividad inicial y Parte I)
- La hoja de actividades "Autoevaluación de la prueba" (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades "Espectáculo de juegos" para cada estudiante (Parte III)

Actividad inicial (6 minutos)

Diga que les dará la oportunidad de reflexionar sobre algo que han estado haciendo durante años: hacer exámenes. En su forma habitual, dígales que están a punto de realizar una importante prueba sorpresa. Haga que despejen sus escritorios. Distribuya la hoja de actividades "Autoevaluación de la prueba". Una vez hayan tenido la oportunidad de leerlo, diga que este ejercicio no será calificado. Haga que los estudiantes completen la hoja de actividades, teniendo en cuenta cómo se sintieron cuando anunció la prueba.

Parte I Estudiar: Preparación (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen la importancia de prepararse para una prueba por adelantado.

1. Los estudiantes analizan sus opiniones sobre hacer exámenes.

Analice las respuestas de los estudiantes a la pregunta uno en la hoja de actividades. Permita que los estudiantes compartan sus sentimientos acerca de los exámenes. Mencione que las personas pueden mejorar su actitud hacia los exámenes si lo consideran una oportunidad para demostrar lo que saben.

2. Los estudiantes reconocen el impacto que tiene la preparación para una prueba sobre su actitud.

Hablen sobre la pregunta dos. Pregunte por qué algunos se han sentido ansiosos por hacer esta prueba. Pregúnteles: "¿Sus reacciones habrían sido diferentes si les hubiera avisado con anticipación?".

Señale que, aunque el contenido de un examen sorpresa puede ser el mismo que el de un examen programado, un examen sorpresa suele provocar más ansiedad porque no tienen la oportunidad de prepararse. Ayúdelos a darse cuenta de que prepararse con anticipación para un examen ayuda a disminuir la ansiedad.

3. Los estudiantes reconocen el impacto que tiene la preparación para una prueba sobre su desempeño.

Analicen la pregunta tres. Invite a los estudiantes a compartir con qué anticipación prepararse para un examen. Sugiera que podrían prepararse para una prueba de la misma manera que el corredor se prepara para una maratón: Un corredor de maratón comienza a entrenar mucho antes de una carrera. Gradualmente, desarrolla resistencia y corre distancias cada vez más largas. Finalmente, es el día de la carrera. El corredor confía en que está preparado y puede completar la carrera con un rendimiento óptimo.

Desafíe a los estudiantes a relacionar la preparación para una maratón con la preparación para una prueba. Explique que, al igual que con el entrenamiento para una maratón, las personas danlo mejor de sí en un examen cuando tienen tiempo suficiente para prepararse.

4. Los estudiantes identifican prácticas de estudio efectivas.

Hablen sobre la pregunta cuatro. Incentive a los estudiantes a compartir formas específicas de prepararse para un examen. Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra. (*Los estudiantes podrían responder: tomar buenas notas en clase, ser organizados, hacer tarjetas con notas o tarjetas didácticas*).

Ayúdelos a indicar que las hojas de estudio pueden ser extremadamente útiles cuando se preparan para un examen importante, en especial los siguientes dos tipos de hojas:

- Una hoja de "términos clave" con fechas, nombres, eventos, lugares y otros datos específicos que se deben memorizar.
- Una hoja de "temas generales", que agrupa y describe ideas importantes o temas recurrentes que se deben revisar.

Señale que la hoja de estudio de términos clave es de gran ayuda para preparar las evaluaciones de respuestas breves, mientras que la hoja de temas generales permite a los estudiantes organizar la información que podría aparecer en preguntas de ensayo. Sugiera que deben preparar las hojas de estudio de cinco a siete días antes de una prueba importante.

Analicen juntos la utilidad de las reglas mnemotécnicas para recordar términos clave. Explique que las reglas mnemotécnicas son trucos para mejorar la memoria. Por ejemplo, algunas personas recuerdan el orden de los planetas con una frase como la siguiente: "Mi Vieja Tía María Jamás Supo Usar Números" (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno). Obtenga de los estudiantes ejemplos de reglas mnemotécnicas que les hayan sido útiles en el pasado.

Recuerde que, en la primera lección de este módulo, identificaron sus estilos de aprendizaje y analizaron técnicas de estudio que complementan su estilo de aprendizaje. Explique que las reglas mnemotécnicas, las hojas de estudio e incluso los grupos de estudio son adaptables a varios estilos de aprendizaje.

5. Los estudiantes identifican las ventajas y desventajas de estudiar en grupos.

Haga una encuesta de los estudiantes que se reúnen con amigos para estudiar. Obtenga de los estudiantes las ventajas y desventajas de este método. Escriba sus ideas en la pizarra. (*Las ventajas incluyen: aprender uno del otro, debates exhaustivos, un cronograma de estudio fijo, hace que estudiar sea más divertido. Las desventajas incluyen: pérdida de tiempo si los amigos no están preparados, los estudiantes con problemas de pánico transmiten la ansiedad del examen a los demás, los grupos pueden utilizar el tiempo de forma menos efectiva que una sola persona, mayores distracciones en los grupos*).

Concluya con los estudiantes que es importante elegir a las personas adecuadas para estudiar.

Parte II Día de prueba (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican estrategias efectivas para rendir exámenes.

1. Los estudiantes reconocen que es importante relajarse y dormir bien la noche antes de un examen.

Pídales que imaginen que ahora es la noche anterior a un examen. Los estudiantes sugieren actividades útiles previas a la prueba. Señale que ya deberían haber hecho la mayoría de sus estudios principales, y que, idealmente, todo lo que necesitan es una breve revisión. Guíe a los estudiantes para comprender que lo más importante que pueden hacer la noche anterior a un examen es relajarse y descansar bien.

2. Los estudiantes intercambian ideas sobre estrategias efectivas que pueden implementar antes de un examen.

Divida la clase en grupos de cuatro o cinco. Dé las siguientes instrucciones:

- Cada grupo necesita una hoja de papel.
- Cuando les indique, un estudiante de cada grupo escribirá una estrategia para implementar antes de un examen. Puede ser cualquier actividad que realicen desde que se levantan hasta el minuto antes de que comience el examen.
- Luego, ese estudiante pasa el papel al estudiante de su derecha, quien añade una estrategia diferente a la lista.
- Continúe pasando el papel alrededor del círculo.

Dé a los grupos dos minutos para enumerar tantas estrategias previas a un examen como puedan. El papel puede dar la vuelta al círculo más de una vez. *(Los estudiantes podrían responder: desayunar bien, ser puntuales, vestirse con ropa cómoda, llevar todo el material necesario para la prueba [por ejemplo, lápices con punta, bolígrafos, papel borrador, calculadoras], llevar un reloj, llegar uno o dos minutos antes para revisar las notas rápido, evitar hablar con estudiantes ansiosos).*

3. Los estudiantes intercambian ideas sobre estrategias efectivas para rendir exámenes.

Cuando hayan pasado dos minutos, indíqueles que tomen dos minutos más para anotar la mayor cantidad posible de estrategias para rendir exámenes. Los grupos deben volver a pasar el papel alrededor del círculo e incluir ideas de cada miembro. *(Los estudiantes podrían responder: revisar primero toda la prueba, administrar el tiempo, leer las instrucciones cuidadosamente, leer cada pregunta con atención, mirar la hora, marcar con un círculo las preguntas difíciles para volver luego).*

4. Los estudiantes analizan las estrategias identificadas por sus grupos.

Cuando hayan pasado dos minutos, haga que los grupos analicen las estrategias antes de una prueba. Recopile las ideas de los grupos en la pizarra y añada otras ideas que podrían haber omitido.

En una lista aparte, recopile las estrategias de los estudiantes para rendir exámenes y añada las que falten. Duplique las listas y distribúyalas a los estudiantes para su futura referencia.

5. Los estudiantes analizan estrategias para reducir la ansiedad.

Pregúnteles cuántos están ansiosos antes o durante una prueba. Explique que la ansiedad ante una prueba es muy común, pero que hay algunas cosas simples que pueden hacer para combatirla. Incentive a los estudiantes a ofrecer sugerencias. *(Los estudiantes pueden responder: estar bien preparados, respirar hondo, tener pensamientos positivos).*

— Parte III Demuestra tus conocimientos: Espectáculo de juegos (12 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden y recuerdan las estrategias antes y durante una prueba en un juego de preguntas y respuestas.

1. Los estudiantes participan en un juego de preguntas y respuestas.

Esta actividad brinda la oportunidad de enfatizar estrategias que podrían ser particularmente importantes para los estudiantes. Use las preguntas y respuestas de la hoja de actividades "Espectáculo de juegos" mientras organiza el juego.

Divida la clase en dos o más equipos. Dígales que leerá preguntas en voz alta. Los equipos deben levantar la mano apenas sepan la respuesta. Llame al primer equipo que levante la mano.

Comience la actividad.

— Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que identifiquen tres estrategias que usan para prepararse y hacer exámenes. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Prepararse con anticipación para un examen ayuda a disminuir la ansiedad y aumentar la probabilidad de éxito.
- Las hojas de estudio son de gran ayuda a la hora de recopilar notas para preparar un examen importante.
- Durante un examen, se pueden poner en práctica estrategias específicas para mejorar el desempeño.

Evaluación del estudiante

1. ¿Cuáles son tus estrategias habituales para la preparación de exámenes en la semana previa a una prueba? ¿Qué puedes hacer para que tu preparación sea más efectiva?
2. Enumera tres dispositivos mnemotécnicos que encuentres efectivos.
3. Enumera cinco técnicas de preparación de exámenes que pueden ayudarte a prepararte el día de la prueba.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Ningún hombre llegó a ser sabio por casualidad". —Séneca el Joven

Analicen el significado de esta cita. Haga que los estudiantes creen sus propios dichos con significados similares.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Distribuya una revista o un artículo de noticias a los estudiantes. En grupos pequeños, haga que los estudiantes ideen 10 preguntas de prueba (cuatro verdadero / falso, cuatro de opción múltiple, dos de ensayo) en el artículo.

Discuta cómo los estudiantes llegaron a los puntos que incluyeron en la prueba, así como el proceso para escribir cada pregunta. Grafique las preguntas de los grupos para ver la superposición de lo que incluyeron en la evaluación.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes completen esta oración: "La peor experiencia de evaluación que tuve fue...". Pida a los estudiantes que hagan su trabajo con un compañero y compartan ideas sobre las formas de mejorar las experiencias de exámenes futuros. Haga que mantengan una lista de sugerencias en sus diarios.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes usen el software para crear esquemas, diagramas de flujo y guías de estudio para ayudarlos a revisar los exámenes. Haga que visiten <http://www.discoveryeducation.com/free-puzzlemaker> para hacer crucigramas personalizados para la revisión del vocabulario.

Haga que los estudiantes creen guías de estudio, por lo menos con una semana de anticipación, para un próximo examen. Después del examen, pídale que discutan qué herramientas fueron más útiles.

Tarea

Pida a los estudiantes que revisen la sección "Ayude a su hijo a tomar exámenes" del Departamento de Educación de EE. UU., que se encuentra en

<https://www2.ed.gov/parents/academic/help/succeed/part9.html>. Los estudiantes podrían querer mostrar esta página a sus padres o tutores.

Pida a los estudiantes que tomen notas sobre la información nueva o los consejos que les resulten especialmente útiles.

Recursos adicionales

Asigne selecciones de grupos de Test-Taking Strategies de Judy Kesselmann-Turkel.

Pida a los grupos que presenten estrategias para tomar diferentes tipos de exámenes.

ESPECTÁCULO DE JUEGOS

1. **¿Qué tipo de hoja de estudio te ayuda a compilar notas, como nombres y fechas?**
Una hoja de términos clave.
2. **¿Con cuánta anticipación deberías comenzar a estudiar para una prueba?**
De cinco a siete días.
3. **Completa la oración: Puede ayudar a tu disposición pensar en una prueba como _____.**
Una oportunidad para demostrar lo que sabes.
4. **¿Por qué una prueba sorpresa a veces causa más ansiedad que una anunciada previamente?**
Porque no tienes la oportunidad de prepararte.
5. **Nombra dos prácticas de estudio efectivas.**
Dos opciones de las siguientes: tomar buenas notas en clase, mantenerte organizado, hacer tarjetas con información, compilar notas en una hoja de términos clave o una hoja de temas generales, usar recursos mnemotécnicos, estudiar en grupos, programar tiempo de estudio, revisar las notas después de clase o encontrar un lugar tranquilo.
6. **Verdadero o falso: Debes dedicar la mayor cantidad de tiempo posible a estudiar la noche anterior a una prueba importante.**
Falso: Debes relajarte y dormir por la noche.
7. **¿Qué tipos de personas debes evitar el día del examen?**
Personas que te pongan nervioso.
8. **Nombra dos ventajas de estudiar en grupos.**
Dos opciones de las siguientes: permite a los estudiantes aprender unos de otros, tener discusiones en profundidad, tener horarios de estudio constante, tener apoyo moral, hace que estudiar sea más divertido, enseñar a otros aumenta la retención de la información.
9. **Nombra dos desventajas de estudiar en grupos.**
Dos opciones de las siguientes: es perder el tiempo si tus amigos no están preparados, es perder el tiempo revisar temas que ya sabes bien, los estudiantes muy nerviosos contagian la ansiedad, los grupos usan el tiempo de manera menos eficiente.
10. **Nombra dos cosas que debes hacer la mañana de una prueba.**
Dos opciones de las siguientes: desayunar bien, vestirse de manera cómoda, llevar un reloj, llegar temprano, asegurarte de tener todos los materiales que necesites.
11. **Verdadero o falso: Debes hacer un gran desayuno el día del examen.**
Falso: Debes comer un desayuno saludable, pero no más de lo que comes habitualmente.
12. **Nombra dos estrategias importantes para usar durante una prueba.**
Dos opciones de las siguientes: leer toda la prueba antes de comenzar, asignar el tiempo (según los valores de los puntos), leer las instrucciones detenidamente, leer cada pregunta con detenimiento, controlar el tiempo y moderar el ritmo, encerrar en un círculo las preguntas difíciles y volver después.
13. **Nombra una estrategia para disminuir la ansiedad.**
Cualquier opción de las siguientes: estar bien preparado, respirar profundamente, pensar en un lugar tranquilo.