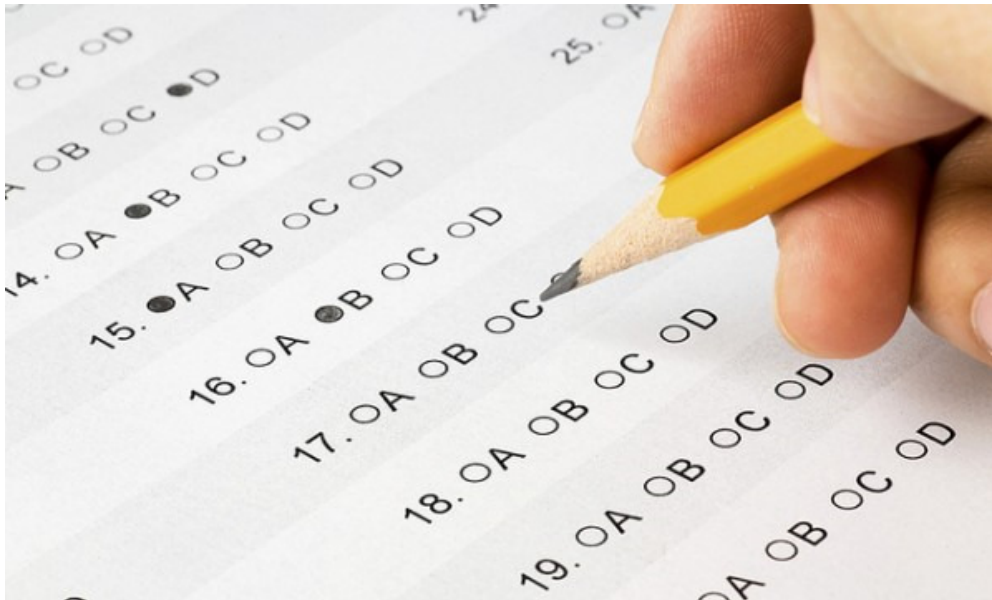


COMO SOBREVIVIR A UN EXAMEN CENEVAL

CAPACITACION CENEVAL

INTRODUCCION

Los exámenes de opción múltiple (conocidos por los alumnos como de "confusión múltiple") presentan siempre la respuesta. Es una de las opciones, sólo tienes que encontrarla. Por esta razón, esta modalidad de examen generalmente incluye muchos reactivos (preguntas) porque existe la probabilidad de acertar por casualidad.



Por lo tanto los exámenes de opción múltiple pueden ser muy complicados:

Como son tantas las preguntas, el sustentante debe conocer mucha información.

El formato del examen facilita las preguntas de detalles que no incluiría, por ejemplo, un ensayo. El alumno no puede "echar rollos" para aparentar conocimientos en medio de palabrería.

SOBRE LA PREPARACIÓN

Supón que tienes muchas actividades y sólo puedes destinar 6 horas para el estudio de un examen importante. Una pregunta frecuente es, si debes "amontonar" todas las horas juntas inmediatamente antes del examen (para mantener el material fresco en la memoria), o si es mejor programar esas horas de estudio en varias sesiones. Las investigaciones al respecto sugieren que la programación del estudio es superior al estudio amontonado. Por ejemplo, sacarás más provecho si estudias tres sesiones de dos horas, a una sola sesión de seis horas, aunque el tiempo total sea idéntico. Así que si tienes muchos compromisos y puedes dedicar poco tiempo al estudio, aprovecha bien ese tiempo. Estudiar hasta muy tarde por la noche resulta en poca retención, fatiga física y mental y errores de apreciación en el examen que no se cometerían con el suficiente descanso previo.

Todo el material que vayas a utilizar para presentar el examen, (útiles, calculadora etc.), prepáralos con anticipación. Te reducirá la ansiedad saber que tienes todo lo indispensable para presentar el examen.

NO TE PROGRAMES EMOCIONALMENTE

Ha sido demostrado que cuando se cargan demasiadas emociones ("Tengo que pasar este examen de cualquier manera", "Creo que voy a reprobar", "Nunca me voy a recibir de Ingeniero" "Yo no sirvo para esto"), el resultado sufre, así que no pierdas el objetivo inmediato. La actitud más constructiva es enfocarse al examen que se va a resolver, estudia lo más y mejor que puedas y has tu mejor esfuerzo en la prueba. Los demás problemas podrás resolverlos, *después* del examen. Visualízate como que ya aprobaste el examen.

PRESENTACION DEL EXAMEN

El examen es la base de evaluación o juicio en su curso de estudio. Hay muchas condiciones medioambientales, incluyendo sus propias actitudes y condiciones, que influyen en cómo usted se desempeña durante los exámenes.

Estas sugerencias pueden ayudarte:

Asiste preparado; llega temprano para los exámenes, trae todos los materiales que necesitará, tales como lápices y lapiceras, calculadora, diccionario, y reloj.

Llegar a tiempo al examen con un descanso previo y bien alimentado te darán las condiciones físicas óptimas para enfrentar un reto intelectual. Si eres adicto a la cafeína o al tabaco debes haber satisfecho tu adicción antes del examen. Desaloja tus necesidades fisiológicas antes de cualquier evaluación.

Esto te ayudará a tener todo a mano y concentrarte en la tarea, permanece relajado y confiado recuérdate a ti mismo que estás bien preparado y va a salir todo bien.

No te permitas volverse ansioso; si te sientes ansioso antes o durante un examen, realiza varias respiraciones lentas y profundas para relajarte.

No hables con otros estudiantes antes de un examen; la ansiedad es contagiosa.

Siéntate cómodo pero alerta

Escoge un buen sitio para realizar el examen.

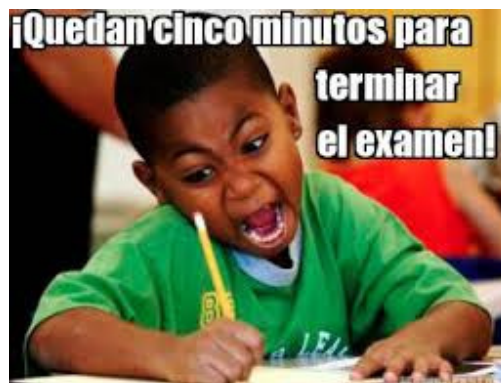
Asegúrate que tienes suficiente espacio para trabajar.

Mantén una postura erguida en tu asiento.

-REVISA POR ENCIMA EL EXAMEN Y TOMA TU PASO

Apenas recibas el examen, no te apresures a contestar inmediatamente las preguntas, mejor da un vistazo a todo el examen y conoce tu terreno. ¿Cuántas preguntas son? ¿Existen varias secciones? ¿Algunas preguntas valen más puntos que otras? Una vez que tengas una idea de toda la prueba, aun así trata de hacer estos pasos lo más rápido que puedas, recuerda que el tiempo esta cronometrado, calcula tu paso, qué tantas preguntas tienes que resolver en tiempos, para que puedas terminar unos 10 o 15 minutos antes del límite. Así tendrás un ratito para que, al final, revises errores de descuido, como preguntas sin contestar o que te hubieras saltado.

Algunos de los principales problemas ocurren cuando los alumnos entran en lapsos olvidados, se les olvida revisar su reloj o consumen demasiado tiempo en una o dos preguntas difíciles.



Para prevenir esto, un truco para los exámenes muy largos es anotar un "tiempo de corte" para cada una de las secciones. De esta manera, te estarás recordando consultar con tu reloj al completar cada sección del examen.

-TOMA PEQUEÑOS DESCANSOS

Practica tomar algunos descansos durante el examen, deteniéndote un momento, cerrando los ojos y tomando algunas respiraciones profundas. Si periódicamente descansas, estarás fresco(a) para terminar el examen aunque éste sea largo y difícil. Hasta descansos de algunos segundos pueden ser muy útiles.

-EN MEDIDA DE LO POSIBLE EVITA SALTARTE PREGUNTAS

Saltarse preguntas te hace perder tiempo valioso, porque tendrás que regresar tarde o temprano a buscar las preguntas saltadas y volverlas a leer. Da mejores resultados contestar cada pregunta en orden. Si te has verdaderamente confundido con una pregunta, anota la respuesta probable, marca con un signo ? la pregunta y regresa a ella si tienes tiempo al final. Trata de mantener estas marcas ? a un mínimo (menos del 10% de todas las preguntas)

-LA PRIMERA OPCIÓN ES GENERALMENTE LA CORRECTA

No te apures a resolver con la idea de regresar a cambiar las preguntas de las que no estás seguro. Si te tomas tu tiempo para pensar cada pregunta, tu primera respuesta usualmente será la correcta. A pesar de que siempre hay excepciones a esta regla, tu mejor actitud es contestar cuidadosamente cada pregunta la primera vez que la leas y sólo cambiar las que son claramente errores.

-CONTESTA TU PREGUNTA MENTALMENTE ANTES DE VER LAS RESPUESTAS

Este consejo está asociado al anterior. Los exámenes de opción múltiple tienen una respuesta verdadera y varios "distractores", que pueden ser tan parecidos a la respuesta correcta que pueden tentarte a cambiar la respuesta que ya tenías elegida. No lo hagas. Confía en tu primera elección que generalmente es la correcta. Sólo cambia si no estás seguro de tu estudio.

-CONTESTAR POR ELIMINACIÓN NO ES PECADO

Si no se sabe la respuesta correcta, es necesario eliminar las incorrectas. Algunos tips serán tratados más adelante, pero elimina los errores, las faltas ortográficas o gramaticales, los absurdos, las palabras totalmente desconocidas o "rimbombantes". Puedes ir clasificando cada opción de verdadero o falso y después elegir entre las verdaderas.

-NUNCA DEJES PREGUNTAS SIN RESPUESTA

Las probabilidades de acierto en un reactivo de opción múltiple siempre incluyen la posibilidad de adivinación. Es preferible optar por alguna respuesta que pasar alto esa posibilidad. Recuerda: todas las respuestas tienen el mismo valor, en este tipo de examen no importa si la acertaste por adivinación o porque realmente la conocías. Es un defecto de este instrumento pero hay que aceptar que no hay ningún método perfecto.

¿Qué hacer si más de una respuesta parece la correcta?

Si de plano te topas con una pregunta imposible, aquí hay algunas estrategias para ayudarte a elegir la respuesta correcta:

Pregúntate si la respuesta que estás pensando cubre completamente la pregunta. Si la respuesta que escogiste es sólo parcialmente correcta o si sólo se aplica bajo ciertas condiciones muy escogidas, probablemente no es la respuesta correcta. Si tienes que hacer una conclusión derivada de una serie de supuestos, pregúntate si esa conclusión es tan obvia que el evaluador espera que todos hagan los supuestos y deriven su respuesta de la conclusión. Si no, esa respuesta es falsa.

Si después de tu mejor esfuerzo, no puedes decidir entre dos alternativas, trata imaginar cada una como si fuera la respuesta correcta. Todos generalmente "sentimos" cuál es la respuesta equivocada. Confía esa intuición -- existen muchas investigaciones que las sensaciones se tienen aun cuando la memoria sea pobre, por ejemplo, nos acordamos de una persona aunque no de su nombre. Aunque este consejo no es infalible, muchos estudiantes lo van a encontrar muy útil.

-SI TODO FALLA, TODAVÍA HAY ESPERANZA PARA EL ALUMNO

Existen otros consejos, fruto de una debilidad: los evaluadores elaboran reactivos. Existen técnicas para elaborar reactivos. Por lo tanto esas técnicas pueden también retomarse para resolver los exámenes de opción múltiple.

Si no tienes la menor idea de la respuesta escoge la opción "C". Los evaluadores tienden a esconder su respuesta y estadísticamente la colocan en medio de las opciones.

Observa si la respuesta coincide gramaticalmente con la pregunta. Si se pregunta algo de género femenino todas las respuestas del género masculino no serán las correctas.

Fíjate si alguna de las palabras de la respuesta se repite en la pregunta.

Si una de las respuestas es notablemente más larga, seguramente ésa es la opción correcta.

Si varias de las respuestas significan la misma cosa con diferentes palabras, no son las opciones correctas

Si al leer las opciones observas un error tipográfico u ortográfico, esa opción no es la correcta. El evaluador generalmente revisará las respuestas correctas, pero los "distractores" no son tan bien revisados.

Una respuesta positiva generalmente es mejor que una negativa

Si en las opciones existen las generalización "todas las anteriores" o "ninguna de las anteriores" y sabes que una de las repuestas es un error, no escojas "todas las anteriores" o al revés, si sabes que una respuesta es verdadera, no escojas "todas las anteriores"

Sin embargo si existen esas generalizaciones y reconoces dos respuestas verdaderas, probablemente la respuesta es "todas las anteriores". Lo mismo es válido para "ninguna de las anteriores" si descubres dos opciones erróneas.

Si terminas con anticipación el examen, no lo entregues inmediatamente. Repasa las respuestas dudosas y recuerda los tips que te he dado.

RECOMENDACIÓN FINAL

Recuerda que una de las bases para presentar un examen ceneval con éxito es contar con una fuente adecuada para estudiar, es por ello que el ceneval proporciona un temario y una bibliografía recomendada en las cuales debemos centrar nuestro estudio, el equipo especializado de CAPACITACION CENEVAL ha tomado estas recomendaciones y ha diseñado guías de estudios completamente profesionales y listas para estudiar las cuales te serán de gran utilidad a la hora de prepararte para uno de los exámenes más importantes de tu vida, para adquirir cualquiera de nuestras guías por favor ingresa a la siguiente página: www.capacitacionceneval.com