

Bienvenidos al Taller sobre Destrezas de estudios (Parte IV)

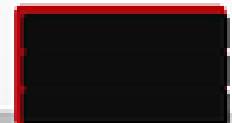
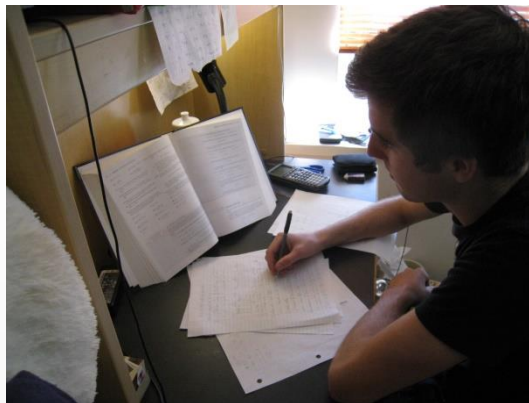
**Recursos: Profesoras
Milagros Ramos Parilla, MCR
Eileene Pérez Cruz, Ed.D.**

EXITO

 **Departamento
DE Consejería
Y Servicios
Psicológicos**
Universidad de Puerto Rico en Carolina

Powered
with
Imagination

La preparación para los exámenes y el ejercicio de tomarlos es una de las razones que más genera estrés académico en los estudiantes universitarios. Los síntomas del estrés académico se pueden acrecentar cuando no se planifica el tiempo y se procrastinan las responsabilidades con los cursos. Si le añadimos a esto, los estresores generados por el encierro provocado por el COVID-19, quizás te pudieses estar sintiendo abrumado o con una sensación de no poder hacer frente a tus obligaciones.

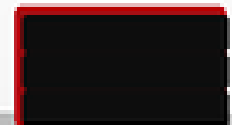


A continuación te presentamos una serie de recomendaciones para ayudarte en la preparación de los exámenes. Te invitamos a reflexionar sobre lo que haces y te funciona para obtener buenas notas y aprender el material de las clases. Y sobre lo que haces y no te funciona. El ser humano puede hacer cambios para obtener resultados diferentes. Una vez finalices la lectura de esta presentación te invitamos a integrar algunas de las estrategias recomendadas.



Condiciones físicas recomendadas para estudiar

- Escoger un **lugar fijo** para estudiar que sea cómodo. No debe ser tan cómodo que te invite a dormir. Recomendamos una silla y una mesa (escritorio).
- El lugar debe ser **libre de ruido** o con un mínimo de ruido.
- El lugar debe estar **iluminado**; no estudies a oscuras o a media luz.
- La **temperatura** debe ser **adecuada**. Ni muy fría ni caliente.



1 Siempre el mismo

Asociar el estudio a un mismo lugar ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la capacidad de concentración.

2 Bien iluminado

Lo mejor es estudiar con luz natural. Si la luz es artificial, es recomendable un flexo con bombilla azul no inferior a 60 w.

5 Bien ventilado

Es necesario mantener el ambiente despejado y a una temperatura entre los 19 y 22°C.

4 Aislado, tranquilo y libre de distracciones

Debe buscarse un lugar silencioso, apartado de distracciones como el móvil, la televisión, el equipo de música, conversaciones...



3 Con el mobiliario y material adecuados

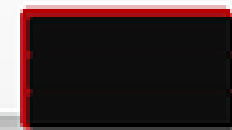
Es importante disponer de una mesa grande, una silla con respaldo, estanterías, un tablón de corcho, etc., así como de todo el material necesario para el estudio: libros, ordenador, agenda...

www.aulaplaneta.com



aulaPlaneta

Esta imagen se utiliza para propósito educativo.



Condiciones físicas recomendadas para estudiar

Ejercicio: Diseña tu propio espacio.

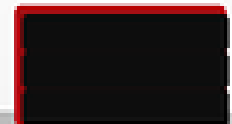
Busca en tu casa un lugar fijo y decóralo a tu gusto. Mientras más sencillo mejor. Evita las fotografías, el radio y la televisión en el lugar. Coloca mensajes que te ayuden a visualizar tu meta. Ambiéntalo con colores y aromas que te gusten. Los libros y materiales de las clases deben estar accesibles.



Recomendaciones para antes del examen

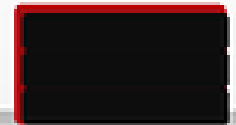
Esta es una de las partes más importante en tu preparación para tomar los exámenes. Tu actitud y cuán clara tengas tu meta es fundamental en tu gestión como estudiante.

- Evita ausentarte a las clases.
- La lectura del prontuario una vez inicia el cuatrimestre te pondrá en sintonía sobre el material que se cubrirá en el curso. No dejes de leerlo.



Recomendaciones para antes del examen

- En la clase:
 - Mantente **alerta** a lo que el profesor dice (qué enfatiza el profesor).
 - Escucha activamente (pon todos tus sentidos en lo que dice el profesor, hazte presente en la clase).
 - **Evita distracciones** físicas y de tus compañeros.
 - **Haz anotaciones** (ejemplos, datos específicos, utiliza abreviaturas).
- Al finalizar la clase **repasa tus notas** para aclararlas y anota tus propias ideas.

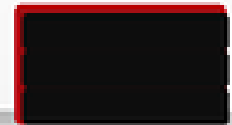


Recomendaciones para antes del examen

- Sigue tu plan de estudios y se fiel, en la medida que sea posible, a tu horario de estudios.
- Ubica tu plan de estudios en un lugar visible.
- Estudia de la materia que te resulte más difícil primero.
- Identifica en qué horario del día eres más productivo y estás más alerta.

Recuerda que estudiar es un ejercicio mental.

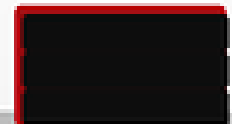
¡Sigue tu propio plan, lo que te funciona a tí!



Recomendaciones durante el examen

- En estos momentos los exámenes son virtuales; es recomendable conectarse con tiempo. Así, de surgir algún inconveniente tendrás tiempo para resolverlo.
- Maneja tu estrés adecuadamente.
- No olvides leer las instrucciones.
- Ten en cuenta que existen diferentes tipos de exámenes: objetivos, ensayo y problemas.

El examen es un ejercicio académico;
debes dar lo mejor de ti.



Recomendaciones durante el examen

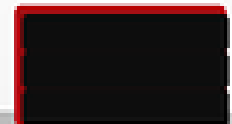
Examen objetivo:

- Contesta todas las premisas.
- Mide tu tiempo.
- Vigila las expresiones en preguntas de cierto y falso como: no, menos, todo, la mayoría, alguno, ninguno, siempre, usualmente, raramente.
- Toda preposición es falsa si alguna de sus partes lo es.

Recomendaciones durante el examen

Examen de ensayo:

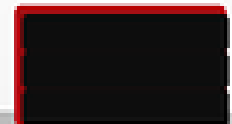
- Lee todas las preguntas y planifica tu tiempo.
- Contesta primero las preguntas más sencillas.
- Fíjate en palabras claves: ilustre, enumere, defina, comparte, analice, entre otros.
- Contesta lo que se te pide; sé preciso.
- Incluye hechos que sustenten tu respuesta.
- Sé ordenado y organizado.
- Deja para el final las preguntas difíciles o en las cuales no domines la respuesta.



Recomendaciones durante el examen

Examen de problemas:

- Escribe en el examen las fórmulas, ecuaciones y reglas difíciles de recordar.
- Resuelve primero los problemas difíciles.
- Entrega el examen aunque la respuesta esté equivocada. Puedes obtener puntos si el procedimiento está correcto.
- Escribe claramente las respuestas.
- Verifica tus respuestas.



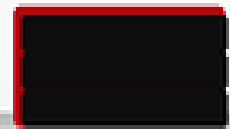
Recomendaciones después del examen

- Evalúa tu ejecutoria. Aún sin conocer los resultados podemos autoevaluarnos con la intención de mejorar en el proceso.
- Date una recompensa; te la mereces: toma una siesta, come tu postre favorito, jangea (virtualmente), diviértete... haz lo que sea placentero o relajante para ti.



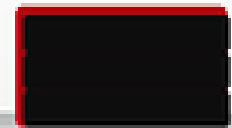
Estrategias generales para prepararnos para los exámenes

- Sé organizado. Distribuye los periodos de estudio, así evitarás sesiones maratónicas de estudios.
- Dale significado y pertinencia a lo que estudias (¿para qué me sirve lo que estoy estudiando?).
- Establece asociaciones con lo que estudias. Esto te ayudará a entender mejor el material.



Estrategias generales para prepararnos para los exámenes

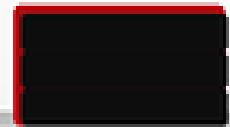
- Utiliza claves y símbolos para tomar notas de lo que estás estudiando.
- Visualiza relaciones. Esto te ayudará a retener mejor lo que estudias.



Estrategias generales para prepararnos para los exámenes

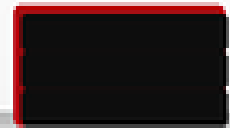
Lee activamente:

- El libro de texto es un recurso importantísimo en tu proceso de estudiar: subráyalo, márcalo, circúlalo.
- Haz notas de lo que vas leyendo (bosqueja el material). Te servirá de repaso para el examen.
- Lee el material de referencia que te provee el profesor.

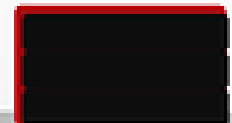


Estrategias generales para prepararnos para los exámenes

- Aprende activamente
 - Recita y repite.
 - Recita el material cuantas veces quieras. Si lo puedes hacer en voz alta; mejor. La información estará entrando por varios canales a la vez.
 - Repasa lo aprendido y no lo olvides. El material aprendido es para retenerlo y aplicarlo posteriormente.

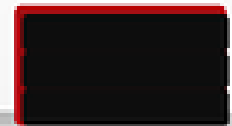


Finalmente no olvides que tu actitud es fundamental para que obtengas buenos resultados. El convertirte en un profesional requiere de esfuerzo y perseverancia.



Si requieres de ayuda profesional para prepararte para los exámenes puedes solicitar nuestros servicios a distancia a través del siguiente correo electrónico:
consejeria.carolina@upr.edu

¡Con gusto te atenderemos!



Aquí concluimos con las cuatro presentaciones sobre destrezas de estudios. Esperamos que sean una herramienta útil en tu rol de estudiante.

MIENTRAS TODOS
ESTÁN SONANDO
CON EL ÉXITO,
LOS TRIUNFADORES
DESPIERTAN Y
TRABAJAN EN ELLO.

Bitopi.com

 Departamento
DE **Consejería**
Y **Servicios**
Psicológicos
Universidad de Puerto Rico en Carolina

Powered
with
Imagination

Éxito en tus exámenes finales

