

# Guía de Apoyo al Aprendizaje

## ¿Cómo presentar exámenes

## EXITOSOS?



2013

## DIRECTORIO

Sylvia B. Ortega Salazar  
**Directora General**

Susana Justo Garza  
**Secretaria General**

Remigio Jarillo González  
**Director de Evaluación, Asuntos del Profesorado  
y Orientación Educativa**

Ana Bertha Cruz Linares  
**Subdirectora de Orientación Educativa**

María Guadalupe Romero Fuentes  
**Jefa del Departamento de Coordinación de Tutorías**

### Elaboradores

Alfonso Pérez Morales  
Sandra Flores Barona

[www.cbachilleres.edu.mx](http://www.cbachilleres.edu.mx)

Prol. Rancho Vista Hermosa No. 105  
Col. Los Girasoles  
Delegación Coyoacán  
México D.F., C. P. 04920

Guía de Apoyo al Aprendizaje:  
¿Cómo presentar exámenes exitosos?  
1ra Edición 2013

# PRESENTACIÓN

Estimado alumno:

El Colegio de Bachilleres está interesado en brindarte el mayor número de recursos posibles para apoyar tu formación integral y desarrollo personal, por tal motivo te brinda el servicio de tutoría, el cual tiene la finalidad de acompañarte de manera continua durante toda tu trayectoria en la institución.

Esta guía tiene la finalidad de que la trabajes con tu tutor para apoyarte en el aprendizaje de todas tus asignaturas del semestre y en tu vida diaria, por lo que te recomendamos que realices todas las actividades que aquí se presentan. Las dudas e inquietudes que te surjan durante su estudio puedes comentarlas con tu tutor y/o compartirlas con tus compañeros.

La forma en como está estructurada la guía tiene la finalidad de que aprendas a autorregular tu proceso de aprendizaje y contribuir a convertirte en un estudiante autónomo e independiente, por lo que se encuentra dividida en las siguientes etapas:

- **ETAPA 1: Establecer los objetivos personales.** Antes de enfrentarte a un nuevo contenido es importante que plantees tus propios objetivos acerca de los aprendizajes que vas a construir, de tal forma que te indiquen el camino y esfuerzo que tendrás que seguir para alcanzarlos.
- **ETAPA 2: Seleccionar el camino para alcanzar los objetivos.** Una vez que determinaste los objetivos de tu estudio, es importante identificar el plan que vas a seguir para lograrlos, considerando tus características personales, las demandas de la actividad y el nivel de aprendizaje que quieres lograr.
- **ETAPA 3: Supervisar el proceso.** Una vez que definiste tus objetivos personales y tienes un plan para alcanzarlos, es necesario que durante tu estudio verifiques si estás comprendiendo y/o solicitar ayuda.

- **ETAPA 4: Evaluar los resultados.** Al finalizar el estudio del tema es necesario que compruebes si lograste el objetivo que te propusiste en un inicio. En caso de que no lo hayas logrado debes analizar qué faltó. Esta revisión te permitirá evitar errores en el futuro.

Por último, encontrarás actividades que te permitirán ejercitar lo aprendido y reflexionar sobre el proceso que te llevó a alcanzar tus objetivos. Para finalizar te presentamos una síntesis de lo revisado en la guía.

Estamos seguros de que si aplicas lo aprendido en este material como apoyo al aprendizaje de tus asignaturas, mejorarás tu desempeño académico y tu vida escolar.

**¡Adelante!**

Si tienes alguna observación o sugerencia sobre este material,  
escribe a [orientacionytutoria@outlook.com](mailto:orientacionytutoria@outlook.com).  
¡Estaremos esperando tus comentarios!

# ¿CÓMO PRESENTAR EXÁMENES EXITOSOS?

## 1. Propósito de Aprendizaje

Conocerás recomendaciones de los pasos a seguir antes, durante y después de presentar un examen, con la finalidad de que puedas aplicarlas en todas tus asignaturas.

## 2. Encuadre

El resultado de una prueba dependerá siempre de la forma en que te preparas para enfrentarla, por lo que en este apartado revisaremos algunas recomendaciones a seguir antes, durante y después de presentar un examen.

Un examen tiene las siguientes finalidades:

- Demostrar lo que sabes
- Identificar el nivel de avance en tu aprendizaje
- Identificar los puntos que requieren más dedicación
- Asignar una calificación

## 3. Preguntas Reflexivas

¿Cómo te preparas para presentar un examen?

---

---

---

---

---

## 4. Metodología

1. Establecer los objetivos personales
2. Seleccionar el camino para alcanzar los objetivos
3. Supervisar el proceso
  - ✓ Antes del Examen
  - ✓ Durante el Examen
4. Evaluar resultados
  - ✓ Después del examen

### ETAPA 1

#### Establecer los objetivos personales

##### Actividades

##### 1.1 Establece tus objetivos

Antes de empezar cualquier tarea debes pensar cuáles son tus objetivos de aprendizaje, de tal forma que te indiquen el camino y el esfuerzo que tendrás que seguir para alcanzarlo. Una misma actividad se realizará de diferente manera si se tienen claros los objetivos.

##### 1.2 Define el propósito de aprendizaje que deseas alcanzar

La forma en que realices cualquier actividad de estudio o de aprendizaje te llevará a lograr distintos propósitos.

##### a) Memorizar la información

Se aprueban los exámenes, pero olvidarás muy pronto lo que retuviste, creándote dificultades posteriores.

##### b) Comprender la información

Te permitirá pasar el examen, además de mantener lo que aprendiste por mucho tiempo, incluso toda la vida.

##### c) Solucionar problemas

Con esto aprendes, apruebas los exámenes y además el conocimiento te resulta útil para tu vida cotidiana al permitirte explicar los fenómenos, acontecimientos, naturaleza de los objetos, enfrentar problemas, etcétera.

##### Objetivos de estudiar para el examen:

- Aprender
- Pasar el examen

Ejemplos

##### Propósito de aprendizaje:

- Memorizar la información
- Comprender la información
- Solucionar problemas

Síntesis

## ETAPA 2

### Seleccionar el camino para alcanzar los objetivos

#### Actividades

2.1 Para seleccionar el camino considera lo siguiente:

##### a) Las características personales

Considera tus características personales, para qué eres bueno, qué se te dificulta, qué te gusta o disgusta. Esto es necesario porque lo que te resulta difícil o no te gusta, te costará más trabajo y necesitarás más ayuda.

##### b) Demandas de la actividad:

Identifica cuál es la mejor forma de realizar las actividades de aprendizaje. Para ello es necesario analizar si el contenido es teórico o práctico, ya que de ello dependerán las actividades que realizarás.

- Teórico se refiere a hechos, principios, datos.
- El práctico es el contenido que describe un procedimiento para resolver problemas.

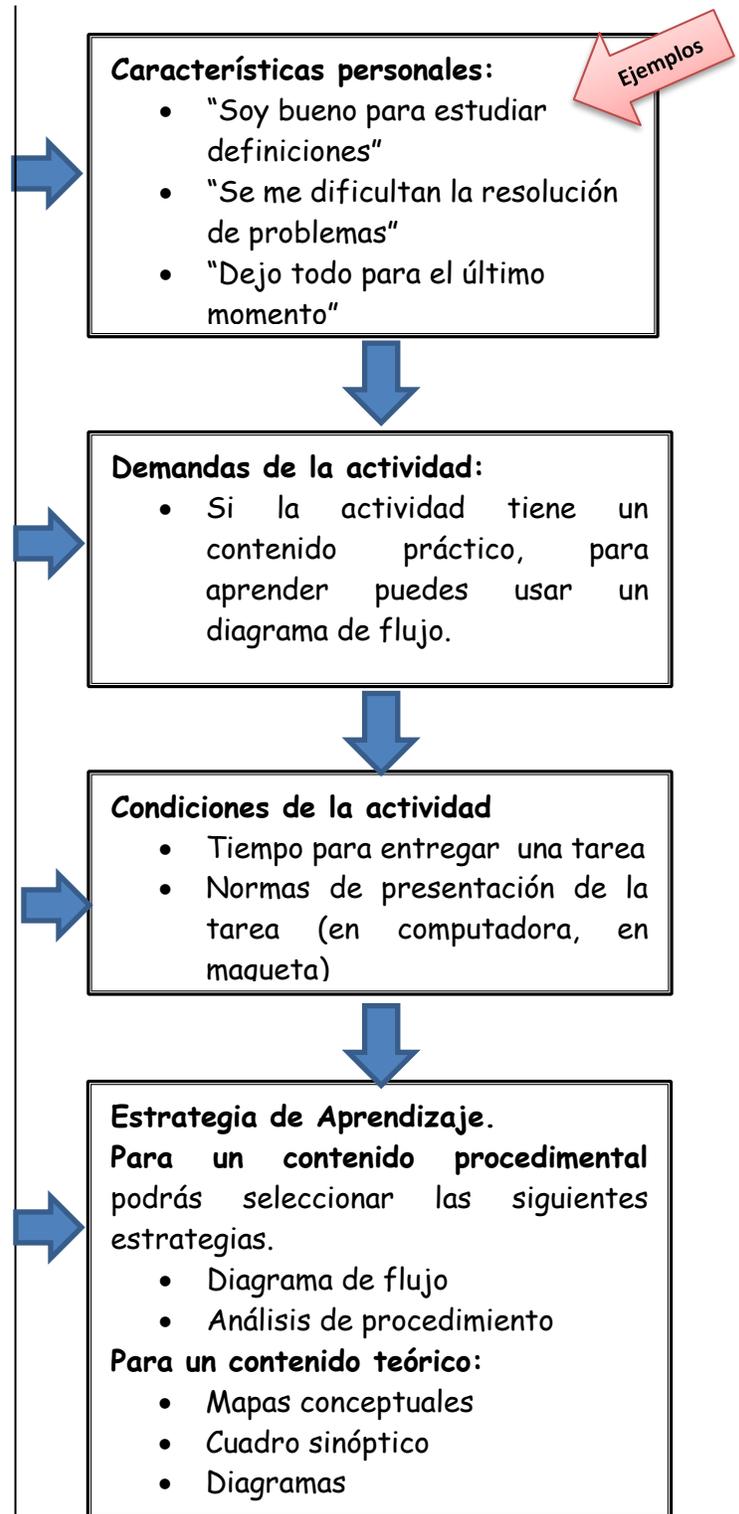
##### c) Condiciones de la actividad

Identifica las condiciones que permiten cumplir con los requisitos que se establecieron para realizarla.

##### d) Selección de las estrategias de aprendizaje

¿Qué estrategias utilizarás?

Las estrategias de aprendizaje son los medios que te permitirán alcanzar los objetivos personales, es decir, lograr el nivel de aprendizaje que deseas para el tipo de contenido implicado en la actividad en las condiciones que se tienen definidas.



## ETAPA 3 Supervisar el proceso

### Actividades

Para la preparación del examen considera lo siguiente:

#### 3.1 ANTES DEL EXAMEN

##### a) Temas

Identifica los temas que abarcará el examen.

##### b) Asignación del tiempo

Determina una cantidad de **tiempo específico para cada uno de los temas**, dando más tiempo a los apartados más extensos y complejos, o que se te han dificultado aprender.

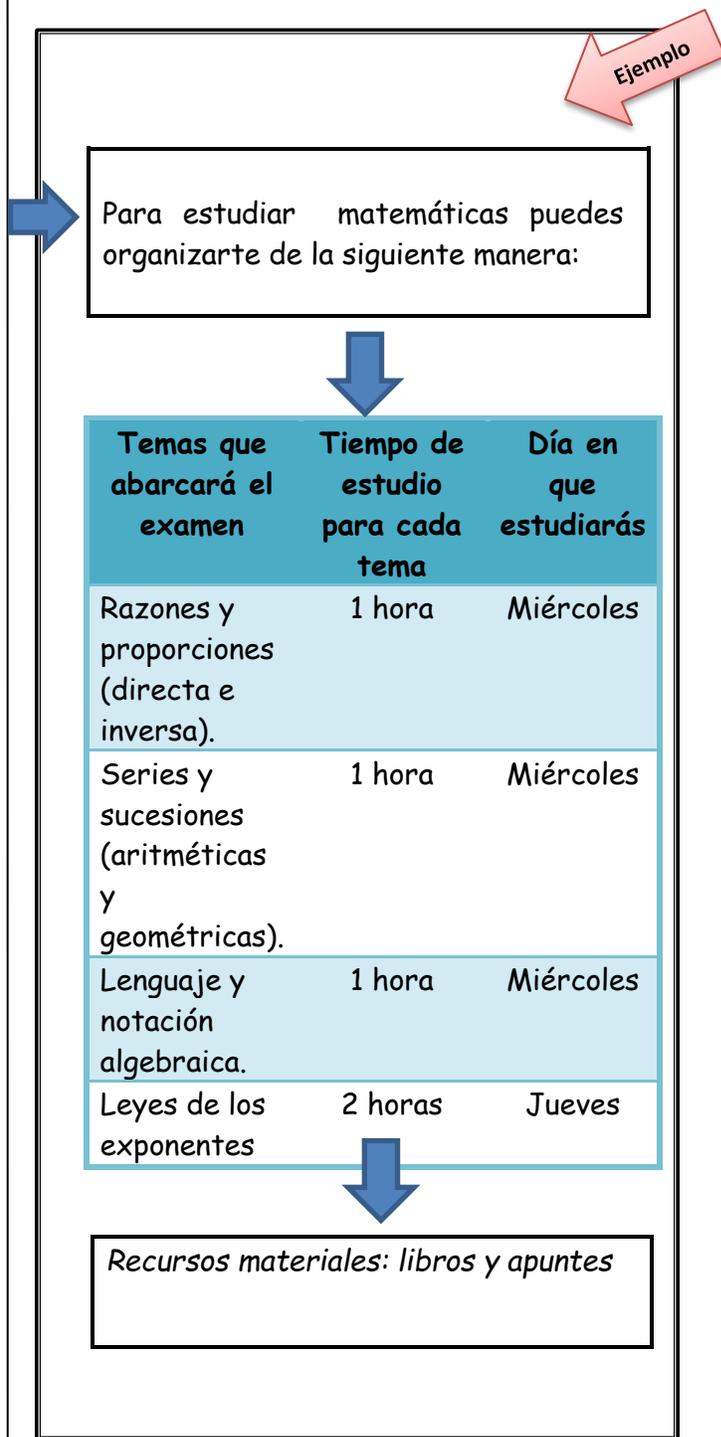
Distribuye el estudio de los diferentes temas a lo largo de los días que faltan para la presentación del examen

##### c) Recursos

Identifica los materiales que utilizarás para estudiar: libros de texto o lecturas propuestas por el profesor, apuntes de clase y, en su caso, los exámenes anteriores.

Realiza las actividades que hayas seleccionado considerando la metodología establecida y los resultados que vas logrando

### ANTES DEL EXAMEN Organización



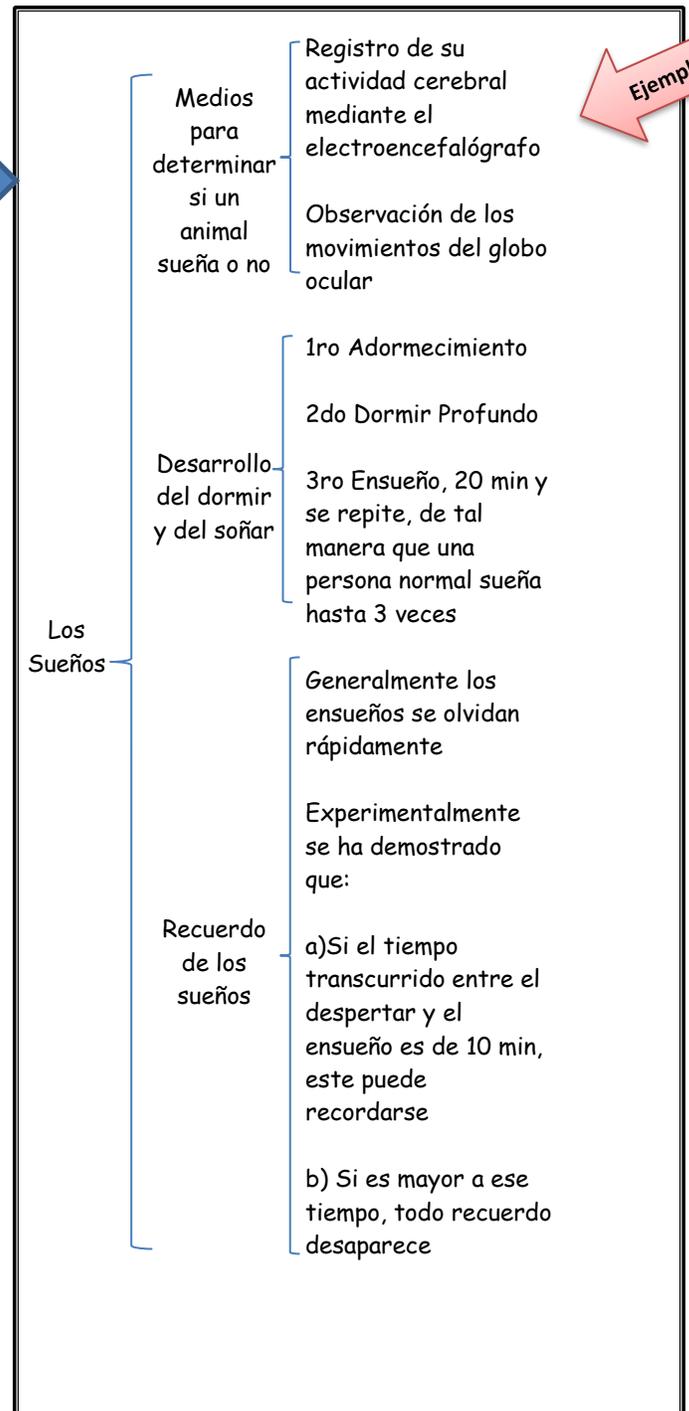
## ETAPA 3 Supervisar el proceso

### Actividades

#### d) Estudiar

- Respetar los horarios y el tiempo destinado para estudiar.
- Lee **cada tema** en el **orden** que decidiste estudiarlos. No inicies con el siguiente hasta que no hayas concluido con el anterior.
- Repasa el **tema completo**.
- Realiza **resúmenes y cuadros sinópticos** de lo revisado en cada tema; en caso de que ya cuentes con ellos redúcelos a palabras clave.
- Realiza **nuevamente** los **ejercicios** elaborados en clase para repasar procedimientos.

### Cuadro Sinóptico



## ETAPA 3 Supervisar el proceso

### Actividades

#### e) Autoevaluarse

Para que puedas identificar lo que aprendiste o lo que aún requiere más repaso, debes:

- Autoevaluarte
- Formúlate preguntas acerca de las ideas esenciales o procedimientos abordados en las temáticas que abordará el examen.
- Practica con ejercicios similares contra reloj

La noche anterior relájate, descansa y no te desveles

### 3.2 DURANTE EL EXAMEN

#### ✓ Actitud

- Mantén una **buena actitud** para evitar el nerviosismo.
- Trata de relajarte, respirando profundamente y pausado, para concentrarte en el examen.

#### ✓ Material

- Asegúrate de contar con el material necesario para contestar el examen: lápiz, regla, goma, calculadora, etc.
- Antes de responder, asegúrate de comprender correctamente la pregunta.

#### ✓ Comprensión

- Contesta una por una las preguntas y ejercicios, sin detenerte en las que no sabes la respuesta, al final puedes regresar a éstas.

#### Antes del examen:

- Administra tu tiempo
- Establece prioridades
- Repasa el tema completo
- Realiza resúmenes y cuadros sinópticos
- Practica con ejercicios similares y contra reloj
- La noche anterior, relájate, descansa y no te desveles
- Prepara los materiales para contestar el examen

Síntesis

#### Durante el examen

- Relájate antes de contestar el examen, respira profundamente y exhala poco a poco.
- Concéntrate en las preguntas
- Comprende las preguntas
- Contesta en primer lugar las preguntas que conoces las respuestas
- Lee, entiende, responde, revisa y corrige, ¡no adivines!
- Calcula tu tiempo
- Confía en ti y que puedes sacar la prueba adelante

Síntesis

## ETAPA 3 Supervisar el proceso

### Actividades

#### ✓ Cómo contestar

- En caso de que no entiendas, pregunta al profesor.
- Realiza **nuevamente** los **ejercicios** elaborados en clase para repasar procedimientos.
- Fíjate con cuánto tiempo cuentas.
- Ten siempre en mente que un examen **es una prueba de conocimientos no de velocidad**, por lo que se recomienda considerar todo el tiempo con el que se cuenta para contestarlo.

## ETAPA 4 Evaluar resultados

### Actividades

### 3.3 DESPUÉS DE PRESENTAR EL EXAMEN

La información del examen calificado se puede aprovechar para:

#### 1. Revisar:

Revisar los aciertos y errores. Estos últimos representan los aprendizajes no adquiridos.

#### 2. Repasar:

**Repasar nuevamente los temas que no dominas** antes de seguir avanzando en el semestre.

*No olvides*

#### Después del Examen

- Revisar aciertos y errores
- Analizar los errores
- Repasar los temas que no dominas

Síntesis



## 5. Ejercita

¿Te sientes listo para aplicar lo revisado en la presentación de exámenes de todas tus asignaturas? Haz el siguiente ejercicio considerando una de tus asignaturas.

1. Establece objetivos



Ejercita


2. Define el propósito de aprendizaje que deseas alcanzar


3. Define el tipo de contenido:

- Actividad de aprendizaje teórico-práctico. ¿Cómo repasarás las actividades prácticas?
- Condiciones de la actividad




## 6.- ¿Qué tanto aprendí?

Ahora valora cuánto has aprendido contestando las siguientes preguntas:

1. ¿Hay diferencias entre la forma en que preparabas tus exámenes y las recomendaciones que leíste en este material? ¿Cuáles son?

---

---

---

2. ¿Consideras que puedes aplicar las estrategias aprendidas a tus actividades diarias?

---

---

---

3. Considerando tus propias estrategias y hábitos de estudio, ¿Cómo ajustarías estas recomendaciones para que se adecuen más a tu forma de estudio? Elabora tu propia estrategia para presentar exámenes exitosos.

4. Utiliza la siguiente lista de cotejo para verificar que realizaste correctamente las actividades anteriores:

No.	Proposición	Sí	No
<b>ANTES DEL EXAMEN</b>			
1	Identificaste los temas que abarcará el examen.		
2	Organizaste los temas a estudiar, asignando un tiempo y horario para el estudio de cada uno.		
3	Consideraste en la asignación del tiempo de estudio, la extensión y complejidad de los temas.		
4	Seleccionaste los recursos de estudio propuestos por el profesor durante el semestre, como libros y lecturas, así como los apuntes tomados en clase.		
5	Incluiste la utilización y elaboración de resúmenes y cuadros sinópticos como recursos de estudio.		
6	Consideraste en la distribución de tiempo de estudio un espacio para realizar prácticas.		
<b>DURANTE EL EXAMEN</b>			
7	Mantuviste una buena actitud y te relajaste.		
8	Contaste con el material necesario para el examen: lápiz, goma, calculadora, etc.		
9	Comprendiste bien las preguntas antes de contestar.		
10	Contestaste una por una las preguntas sin detenerte en las que desconoces la respuesta y al final regresaste a ellas.		
11	Consideraste el tiempo total del examen para contestar todas las preguntas.		
<b>DESPUÉS DEL EXAMEN</b>			
12	Revisaste las respuestas correctas e incorrectas.		
13	Repasaste los temas de las respuestas incorrectas, hasta dominarlos totalmente.		

## 7. Reflexiona

¿Consideras que aprendiste cómo preparar un examen exitoso?

¿Qué actividades realizaste para lograrlo?

¿Qué actividades debes ajustar?

## 8.- Recapitulación

