



Preparando los exámenes finales

Dale al curso el último empujón

Nervios, estrés, atracones de última hora, noches en blanco... Os ofrecemos algunos consejos que pueden resultar muy útiles a la hora de abordar esos temidos exámenes y recuperaciones. POR MIGUEL ÁNGEL HEREDIA GARCÍA, PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN PIQUER, Y JUAN ANTONIO PLANAS DOMINGO, PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA.

¿Cómo va a ser tu examen?

■ Aunque te parezca evidente, en primer lugar, debes tener muy claro de qué te examinas, es decir, qué contenidos y materias entran en el examen, teniendo muy claras las características de las pruebas -test, por temas, preguntas cortas...-. Si el examen es de tipo test, tendrás que estudiar los detalles en profundidad; si se trata de preguntas cortas, habrá que conocer muy bien las palabras clave y las definiciones; y si es por temas, deberás tener muy claro el esquema lógico de los mismos. Un consejo: los días previos, ejercita la memoria.

Cuídate al máximo

■ Come frugalmente, pero con los suficientes nutrientes: comida ligera pero nutritiva. Bebe, como mínimo, 2 litros de líquido diarios y desayuna normalmente con un aporte adecuado de proteínas e hidratos de carbono. Los días de los exámenes conviene que camines rápido, al menos de 15 a 20 minutos, para desentumecerte y relajarte mentalmente. Nunca duermas menos de 6 horas. Si quitas horas de sueño para el estudio cometerás muchos errores en el examen. Jamás uses sustancias estimulantes o abusos del café: no se puede engañar al organismo.

El temido Día D

■ El temido e inevitable Día D ha llegado. Es muy importante que evites esos terribles nervios de las horas previas al examen; será mejor que no intentes repasarlo todo: te pondrás muy nervioso y, además, sentirás la pavorosa sensación de que ¡no sabes nada! Aunque sí, por ejemplo, tienes una clase libre antes del examen, puedes repasar algún resumen o esquema o centrarte en un apartado concreto. Lleva todo el material que vayas a necesitar para hacer el control: reloj, bolis, lápices, pinturas, regla, goma de borrar, material de dibujo, calculadora, líquido o cinta correctora. Comprueba que no olvidas nada, incluso puedes llevar material de repuesto, por si acaso. Olvídate del móvil. No te sientes cerca de tus amigos y amigas. Es mejor que te coloques en las primeras filas, así evitas distracciones y la tentación de acabar antes porque tus colegas ya hayan terminado. Y recuerda: ante un bloqueo mental, debes mantener siempre la calma, relajarte, cerrar los ojos, mirar al vacío y respirar hondo varias veces.

Organiza bien tu tiempo

■ En el examen, además de estar relajado, debes concentrarte y escuchar siempre las indicaciones de los profesores: son vitales para organizarte bien el tiempo. Lee despacio y comprensivamente el ejercicio, haciendo una segunda lectura para comprobar que has interpretado adecuadamente lo que te preguntan. Puede que tengas que hacerlo varias veces. Fíjate en lo que te piden y contesta con precisión. Citar, explicar, comentar, enumerar, dibujar, comparar, resolver... son conceptos diferentes. Responde primero las preguntas más fáciles y pon una marca en las dudosas para volver a revisarlas. No dediques mucho tiempo a una pregunta que se te resista, pasa a la siguiente, ya la contestarás después.

Demuestra todos tus conocimientos

■ Antes de empezar a escribir o ponerte a solucionar un problema, realiza un esquema de lo que vas a desarrollar, establece un orden. En el comentario de texto, recuerda que debes leer y releer el texto; una vez que lo hayas comprendido bien, subraya las palabras clave, estructura las ideas fundamentales. Realiza un esfuerzo adicional de concentración a lo largo de todo el ejercicio: es el momento de demostrar al máximo todos los conocimientos que has adquirido. Contesta exactamente a lo que te preguntan. Si dudas entre extenderte o no, contesta primero directamente a lo que se pide y luego, si quieres, amplía la respuesta. Pregunta las dudas al profesorado. No dejes en blanco una pregunta; si te falta tiempo, esboza al menos un esquema o unas pinceladas de lo más importante del tema o ejercicio.

¿Y si no estamos de acuerdo con las notas?

¿Qué pueden hacer los padres cuando no están de acuerdo con la calificación obtenidas por sus hijos?

1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN. A comienzo de curso, todos los centros, sean públicos o privados, deben hacer públicos los criterios generales que van a aplicar en la evaluación y que están recogidos en su proyecto curricular. Los profesores tienen la obligación de informar a los padres sobre los objetivos, contenidos mínimos para obtener una evaluación positiva y procedimientos, instrumentos y criterios de calificación de su materia o asignatura y que están recogidos en su programación didáctica.

2 ACCESO A LOS EXÁMENES. A lo largo del curso, el profesor tiene la obligación de facilitar a los padres la información que le requieran sobre los instrumentos utilizados en la evaluación. Los alumnos y sus padres o tutores deben tener acceso a las pruebas, controles, exámenes y trabajos escritos en los que se basen las calificaciones otorgadas y pueden revisarlos con el profesor en el propio centro.

3 NOTAS FINALES. Las calificaciones finales deben ser comunicadas por escrito a los alumnos o a sus padres. El profesor debe facilitarles las aclaraciones que soliciten.

4 SOLICITUD DE REVISIÓN. Cuando los padres no estén de acuerdo con la calificación final obtenida, tienen de plazo dos días lectivos para presentar una solicitud de revisión ante la Dirección o la Jefatura de Estudios del centro exponiendo las razones de su disconformidad.

5 SI PERSISTE EL DESACUERDO. El centro procederá a la revisión y comunicará por escrito el resultado a los padres. Una vez recibida esa comunicación, si persiste el desacuerdo, los padres tienen dos días para solicitar a la Dirección del centro que eleve su reclamación al Servicio Provincial de Educación, que en el plazo de quince días dictará la resolución correspondiente.

Normativa

- LOE (disposición final primera), que se mantiene en la LOMCE.
- Carta de Derechos y Deberes de la Comunidad Educativa (Decreto 73/2011, de 22 de marzo, del Gobierno de Aragón).
- Orden de 28 de agosto de 1995, que regula el procedimiento para garantizar el derecho de los alumnos de la ESO y el bachillerato a que su rendimiento escolar sea evaluado conforme a criterios objetivos (BOE de 20 de septiembre).
- Orden de 26 de noviembre de 2007 sobre evaluación en ESO.
- Orden de 14 de octubre de 2008 sobre evaluación en bachillerato y Orden de 26 de octubre de 2009 sobre evaluación en FP, las tres del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

Jesús Jiménez.
Inspector de educación

Telefónica

Tecnología responsable para una infancia segura

En Telefónica pensamos que el bienestar de los niños y adolescentes es una tarea de todos. Por eso, trabajamos para promover un uso responsable de la tecnología, a través de:

- Herramientas de control parental para filtrar contenidos.
- Investigación sobre la utilización de las nuevas tecnologías por parte de los niños.
- Líneas de denuncia de contenidos inadecuados.
- Formación a padres, profesores y alumnos en el uso responsable de Internet.

Conoce nuestras iniciativas en: rcyosostenibilidad.telefonica.com

La tecnología de todos.

#infanciaTIC

