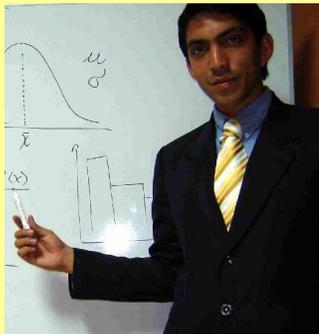


Guía Rápida Para Rendir Exitosamente Un Examen.

Una compilación de todo lo que necesitas para mejorar tu rendimiento en los exámenes...



COPYRIGHT BY: Lenin Govea V. 2006 - 2010

Derechos de reventa incluidos
Este ebook tiene un valor de reventa de \$13 dólares.

Tú lo puedes entregar libremente o vender quedándote con el 100% de los ingresos generados, con las restricciones de no modificar los contenidos, manteniéndolos íntegros tal como se los presenta.

Notas Legales y Copyright de esta publicación.

Este material está protegido por la ley internacional de derechos de autor.

La información contenida en este material está diseñada con fines educativos. Todo el contenido refleja opiniones y creencias del autor. No se garantiza de modo alguno ningún resultado con la puesta en práctica de las técnicas aquí estipuladas, por lo que no se podrá imputar ninguna responsabilidad al autor de esta publicación, por su uso.

INDICE.

| | |
|--|----|
| Introducción..... | 4 |
| Los tipos de inteligencias..... | 5 |
| Antes del Examen: La Preparación..... | 6 |
| Preparación Específica en un examen de Estadística | 9 |
| Durante el Examen: La Realización..... | 9 |
| Después del Examen: La Evaluación y la Revisión | 10 |
| Sobre el Autor | 12 |

Introducción.

Cuando fui estudiante en la universidad era muy común ver a mis compañeros nerviosos antes de dar un examen, tanto en los exámenes de derecho como los de matemáticas. Las reacciones eran muy parecidas en todos los exámenes, algunos de mis compañeros recién en ese momento empezaban a estudiar, apoyándose en los más estudiosos, otros escribían en unos diminutos papeles - *actividad que bien podría llamarse arte por la habilidad requerida al momento de escribir con una letra que muy difícilmente era percibida por el ojo humano* - lo que ellos pensaban que eran los temas más importantes de la clase; por su parte, otras grupo de personas muy reducido, estaban muy tranquilas conversando de otra cosa, bien porque tenían la seguridad de conocer la materia o porque sencillamente no les importaba en lo absoluto.

Ahora que estoy al frente del salón, veo como esas actitudes se repiten por parte de mis alumnos. Me ha extrañado, también, como personas con mucha capacidad pueden obtener una baja calificación en un examen. Por lo que menciono anteriormente, pensando en una forma de ayudar a eliminar estos problemas, he estado buscando información con respecto al tema y he decidido compilarla en esta guía rápida, con la cual te aseguro que si sigues estos consejos rigurosamente mejorarás tu desempeño en el examen.

Tienes en tus manos muchos recursos que puedes utilizar antes de recurrir a estas "obras de arte" hechas en papeles diminutos que en mi país se llaman "pollas" y también se las conoce como "chuletas" en la península ibérica.

En primer lugar debes tener presente que todo lo que sientes antes, durante y después del examen son solo juegos de tu mente y que tú sí los puedes controlar teniendo una mentalidad positiva, esto es fundamental.

Ten presente que esta tarea de estudiar puede ser algo que alguien más haya decidido por ti para que la hagas, por ejemplo tus padres, y que tal vez prefieras hacer otras cosas como practicar algún deporte, ir a la playa, divertirte con tus amigos, ver una buena película en el cine, y otras actividades mucho más placenteras que estudiar. Pero siendo realista, debes aceptar que esto es parte de tu vida presente y que no puedes estarle dando vueltas, tienes que enfrentarlo.

Al prepararte de la forma que te sugiero a continuación, te permitirá tener más tiempo para divertirte y pasar el tiempo libre, y las preocupaciones se reducirán dramáticamente al momento de dar el "temido" examen. Y bueno, estas preocupaciones van más allá del temor de fracasar en el examen, pues me imagino que has sentido esos terribles sentimientos de culpa de no haber cumplido con tus obligaciones, de no estar tomando en serio los estudios, y de estarle fallando a tus padres, que no te permiten disfrutar el tiempo libre.

De acuerdo a H. Maddox, las siguientes son las principales causas por las que los estudiantes tienen problemas con los estudios (no están ordenadas por importancia):

- § No ven la utilidad de los estudios.
- § Las materias son muy difíciles y se carece de una base previa sobre las mismas.
- § Tienen miedo al fracaso o a que su esfuerzo no valga la pena
- § Un entorno no adecuado (sitio de estudio, ruidos, interrupciones, TV, distracciones, hermanos, amigos...)

- § Tienen demasiadas actividades fuera de los estudios.
- § No poseen materiales adecuados para el estudio (libros, buenos apuntes...).
- § Preocupaciones de tipo emotivo (pareja, familia...)

Estos problemas con los estudios se ven reflejados, en la mayoría de los casos, en las notas de los exámenes. Y aunque estas pruebas (los exámenes) están diseñadas para evaluar los avances de los alumnos, sus deficiencias y muestran las áreas dónde deben mejorar, es decir, no son algo malo, pueden hacer que tu autoestima se reduzca considerablemente, al obtener una baja calificación.

Ahora cuéntame algo ¿Cómo te sientes cuando sabes que conoces un tema? Te sientes más seguro, ¿Verdad? Tu confianza aumenta, y te hace sentir mejor, y cuando escuchas a alguien que habla del tema sientes que puedes mantener una conversación con respecto a ese tema, y esto representa una pequeña victoria que te hace tener ganas de ir más lejos, y si te pones a pensar un poco, no tiene mucho que ver con la nota que hayas obtenido.

Antes de seguir con la preparación para los exámenes quiero conversarte un poco acerca de los diferentes tipos de inteligencias que existen.

Los tipos de inteligencias

El ser más “inteligente” puede darte una mano en los exámenes, pues a las personas más inteligentes generalmente tienen una mayor facilidad para comprender las cosas... pero ¿Qué es una persona inteligente? ¿Ser inteligente es saber más que los demás? ¿Ser inteligente es conocer las respuestas? ¿Ser inteligente es obtener buenas calificaciones?

Para responder a las preguntas anteriores es necesario hacer otra pregunta ¿Cuántos tipos de inteligencia existen? Creo que estás comprendiendo a donde quiero llegar con estas preguntas.

La teoría de ‘las inteligencias múltiples’ del Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, propone que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo:

- § Inteligencia Lingüística: Es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.
- § Inteligencia Lógica: Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.
- § Inteligencia Musical: Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.
- § Inteligencia Visual - Espacial: La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.
- § Inteligencia Kinestésica: Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.
- § Inteligencia Interpersonal: Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.
- § Inteligencia Intrapersonal: Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.

¿Cuál crees que es la tuya? Pues, esa es tu fortaleza y la vas utilizar en tú beneficio. Como puedes ver que a ti no te vaya bien en un examen no quiere decir que no seas inteligente. Considero que es importante que dejemos de pensar en que una persona es más inteligente que otra, y empecemos a pensar que lo que ocurre es que uno de los tipos de inteligencia está más desarrollado que otra en una esa persona.

Las notas son una forma de medición de los estudios que no muestran que tan inteligente es un estudiante, y muchas veces tampoco muestra que tanto sabe de una materia en particular, como lo indique previamente he visto buenos estudiantes obtener bajas calificaciones. Considerando ese aspecto de las notas, no debemos pensar en sólo sacar notas altas, pero no por eso vamos a ser conformistas, debemos desarrollar una actitud de hacer bien las cosas en las que estamos involucrados.

Al momento de trabajar con un examen de estadística, sin duda la inteligencia lógica ayuda mucho más que los otros tipos de inteligencia, pero no quiere decir que si no la tienes bien desarrollada no podrás salir bien en un examen de este tipo.

Navegando un poco en Internet, encontré un sitio que decía "*que la inteligencia y las facultades especiales solo determinan de un 50-60% el éxito de los estudios*". Esto no tenía una fuente bibliográfica a donde confirmar los datos, pero en caso de que sea cierto, esto quiere decir que la otra mitad del éxito de los estudios queda en el resto de los factores, muchos de los cuales quedan a nuestra disposición, para manejarlos.

Antes del Examen: La Preparación

La actitud mental positiva es la clave del éxito en casi cualquier actividad que lleves a cabo. Si al contrario mantienes una actitud negativa y te llenas de preocupaciones antes de cualquier examen tendrás como resultado una pobre ejecución, ya que prestarás más atención a las preocupaciones que a elaborar una respuesta correcta.

Pero, ¡jojo!, es necesario que exista algo de nerviosismo y preocupación para que pongamos interés en lo que estemos haciendo y pongamos de nuestra parte para ser exitosos, solo no hay que exagerar.

Los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de encontrar soluciones a problemas complejos, por lo tanto, es importante siempre mantenerla al momento de realizar un examen. Pero, claro que solamente una actitud mental positiva no es suficiente para rendir un buen examen, hay que considerar unos cuantos factores más.

La preparación para el examen empieza desde el momento que empiezas las clases, pues de otra manera cometes el error de posponer la preparación cuando faltan pocas semanas o hasta días (y hasta horas) para el examen. Por supuesto que en los últimos días se debe aumentar un poquito la cantidad de tiempo dedicada al estudio. Si se logra esto vas a necesitar de muy pocas horas al día, de otra forma en los últimos días no vas a tener tiempo para nada y es muy probable que te olvides de todo lo estudiado, incluso el día del examen.

Para prepararte debes considerar los temas que el profesor considere como muy importantes, porque de seguro que le va a dar un peso especial para el día del examen.

Puedes usar para este fin exámenes anteriores de ayuda pero no es recomendable que pienses que de esa forma exacta serán los exámenes que te van a tomar.

De acuerdo a mi experiencia como estudiante, primero que todo, debes diferenciar las materias que trabajan más con la lógica de las que trabajan con la lingüística. Luego debes determinar la forma en que te gusta estudiar a ti, es decir el tipo de inteligencia que has desarrollado, pues identificando tu estilo, vas a establecer la estrategia que se adapta más a ti. Así mismo debes determinar si te gustan las largas sesiones de estudio o las cortas, si prefieres estudiar en grupo o solo, y por sobre todo, cuanto tiempo le quieres invertir a esto, pues de esto dependerá la fecha en la que vas a iniciar la preparación.

Para poder comprender un tema particular, es necesario que se le dedique tiempo a la reflexión de lo que se ha leído, de manera que se lo pueda relacionar con los conocimientos actuales y la forma en que podría usar ese conocimiento posteriormente, esto es algo que te servirá mucho para recordar conceptos.

Ten muy presente lo siguiente: *Captar + Comprender... en vez de.... Leer + Repetir mecánicamente*

Aunque la memoria sea fundamental, no debemos estudiar utilizando solo nuestra capacidad de retención de datos, sino más bien razonar lo estudiado y vincular la nueva información con la que ya existe en nuestra memoria. Esta capacidad de asociación es la que va a hacer que ese nuevo conocimiento no sirva únicamente en los exámenes, sino que podamos aplicar esos conocimientos en el desempeño de nuestra carrera profesional, pues si es verdad que lo que importa ahora es aprobar el curso, no debemos dejar de lado que el objetivo final del estudio es el de darnos herramientas que podamos poner en práctica para ejercer una profesión.

Dice William James: "A cuanto más datos se asocia un nuevo dato en nuestra mente, tanto mayor es el dominio que nuestra memoria tiene sobre el mismo"

Cada quien tiene su forma de prepararse para un examen. Para conocer el método que más te favorece, comienza por conocer tus aptitudes. Si tu memoria es más bien auditiva, puedes platicar con un amigo acerca del tema, leer en voz alta el libro o los apuntes, o grabar un casete y escucharlo varias veces. Si, en cambio, es más bien visual, te conviene hacer resúmenes, elaborar cuadros sinópticos, diagramas, tablas o cualquier otro elemento gráfico que puedas retener fácilmente.

Pregúntate en qué momento del día rindes más. Si es en la mañana, deja para ese entonces el material difícil. Alterna los temas complicados con los sencillos y los que te agradan con los que te disgustan.

Ahora, de lo que te voy a hablar a continuación es un tema, tal vez, controversial, me refiero a la planificación del estudio, tal vez al leer lo anterior hayas que algo dentro de ti se remueve, si no es así que bueno.

Si te preparas con mucha anticipación a los exámenes lo harás con más calma. Es altamente recomendable planificar el estudio, aunque no signifique esto tener un horario rígido, te dará una guía que si la sigues te permitirá salir airoso de los exámenes.

Procura que cuando vayas a estudiar lo hagas en un lugar cómodo donde haya un buen clima, buena iluminación, excluido de distracciones y de ruido, de manera que los factores externos no reduzcan tu concentración. Así mismo, descansar cada cierto intervalo de tiempo, levántate a tomar un vaso de agua, estira las piernas, aunque sea 10 minutos por cada hora de estudio

Y aunque no lo creas, la forma de alimentarte impacta en tu rendimiento. Ésta debe ser muy saludable, ya otro tipo de comidas puede distraer tu alimentación durante la alimentación. Así como vas a cuidar tu alimentación, procurar evitar el uso de estimulantes ya que aunque en el corto plazo aumentan la lucidez, a largo plazo pueden causar diversos problemas, y sin querer sonar dramático, pueden causarte hasta la muerte si abusas de ellos.

¿Quieres que te cuente el secreto para saber con anterioridad los temas de los exámenes? Bueno, a continuación lo haré, sigue leyendo.

El secreto está en prestar atención a lo que el profesor ha dicho en clases, estoy seguro de que te has fijado que los profesores solemos hacer énfasis en ciertos temas, y nos gusta repetir algo insistentemente, hasta usamos la pizarra para hacer anotaciones sobre el tema, y llegamos al punto de decir “esto de seguro irá en el examen”, bueno cuando esto pase, presta mucha atención, porque el profesor te está diciendo los temas del examen.

También podría ser de mucha ayuda preguntar a tus compañeros que ya han visto la materia o fijarte en el contenido de exámenes anteriores, pero lo fundamental está en lo que diga el profesor, pues te aseguro que no es muy probable que el profesor vaya a tomar el mismo examen que les tomó a tus compañeros.

Me parece tan importante esto de la asociación, que lo vamos a repasar: Recuerda que la comprensión se lleva a cabo mediante la relación de los nuevos conocimientos con conocimientos que ya se poseen y clasificando y recordando de forma sistemática los nuevos conocimientos.

Todo lo que la mente cree que puede, el hombre o la mujer lo puede lograr con una actitud mental positiva. Te doy un truco, que parte de esta nueva técnica revolucionaria de control de emociones llamada PNL:

- § Primero mantén ojos cerrados,
- § Imagínate haciendo algo que te disfrutas y en lo que eres bueno, por ejemplo jugar pelota o bailar, lo que sea.
- § Ahora piensa en un momento cuando lo hayas hecho mejor que nunca, ponle mucho color y mucho brillo a esa imagen, en como te has sentido sabiendo que eres muy bueno en eso, siente la alegría del momento.
- § Ahora piensa en ese examen, y piensa que lo estas resolviendo fácilmente y de una forma natural, tan natural como fue para ti jugar pelota o bailar

Y listo ahora estás preparado para ese examen, claro que esto te ayudará a reducir la ansiedad, es decir, no es magia, antes de esto es necesario que hayas seguido las indicaciones anteriores y que hayas estudiado.

Preparación Específica en un examen de Estadística

Lo que hemos revisado anteriormente lo puedes aplicar en cualquier examen, y te aseguro que tus resultados van a ser mejores de los que hubieras obtenido si no las hubieras aplicado. En este nuevo apartado vamos a conversar específicamente lo que debes tener presente cuando te preparas para un examen de Estadística.

Esta materia tiene como objetivo proveer de técnicas de resumen y análisis de información por lo que las fórmulas o ecuaciones van a pasar a segundo plano. Claro que habrán profesores que te obliguen a aprenderte de memoria las fórmulas, pero debes considerar que las fórmulas no tienen mucho sentido si no conoces los conceptos de las que parten, por eso no te digo que no te las aprendas, si te obligan a hacerlo, solamente dejémoslas en un segundo plano.

Deberás preguntar a tu profesor la cantidad de recursos que te permitirá tener contigo al momento de rendir un examen, de esa forma sabrás si puedes llevar tus apuntes, hojas de fórmulas y otros recursos.

Es interesante hacer apuntes de los principales conceptos y si tienes tiempo, hacer un pequeño mapa conceptual. Si quieres conocer más acerca de los mapas conceptuales, has clic [aquí](#)

Recuerda lo importante de estudiar en un lugar que evite las distracciones y ayude a tomar asunto a lo que haces, así mismo como la alimentación y todos esos aspectos que conversamos en el anterior apartado.

Ahora, recuerda que a pesar de lo que te he dicho es necesario tener cierta habilidad en la resolución de problemas estadísticos, por lo que es necesario que desarrolles esta habilidad por medio de la práctica.

Separa los temas que vas a estudiar en sub temas y escoge al azar - *estoy seguro que no debo explicar que al azar quiere decir que tu criterio no va a intervenir en la selección*- problemas de tu texto guía para resolver, hazlo de esa manera para que no resuelvas solamente ejercicios fáciles y dejar de un lado de hacer los difíciles, recuerda que la diferencia entre los dos es actitud mental, piensa en que todos los ejercicios los harás fácil y rápidamente, y te aseguro que así será.

Durante el Examen: La Realización

Para realizar un buen examen es recomendable, en primer lugar, llegar antes de la hora del examen, digamos con unos 15 minutos de antelación para evitar la ansiedad de llegar tarde. Recuerda que si eres puntual tendrás más tiempo de realizar el examen que los que llegan tarde y habrás tenido tiempo para entrar en calma antes del examen.

Recuerda que los exámenes tienen un tiempo definido, digamos de 60 minutos o tal vez 90 depende de la extensión, por lo que es necesario determinar que temas son los que tomaran más tiempo y los que tomaran menos, así como los más representativos y los menos - *en términos de puntuación, me refiero* -, cruzando estos dos aspectos decidirás los temas prioritarios.

Es recomendable hacer siempre al inicio los temas de menos tiempo de realización y los más representativos en términos de calificaciones, y dejar para el final el resto.

Lleva todos tus utensilios y tenlos a tu disposición al momento de realizar el examen, ten bolígrafos de repuesto por si te falla el que tenías. Antes de sacar apuntes o calculadora asegúrate de que el profesor permita su uso.

Tomate el tiempo de leer comprensivamente todas las preguntas antes de empezar a resolver el examen, y de preguntar si tienes alguna duda, de esa forma puedes ahorrarles tiempo a todos en caso de que haya alguna pregunta inconsistente o falte algún dato.

Procura responder de manera concisa y precisa, no escribas de más, pero fíjate en que no queden cabos sueltos y que la idea completa esté escrita en el papel. Así mismo este orden de las ideas debe ser consistente con la escritura, por lo que procura escribir con buena letra y buena ortografía.

Antes de entregar el examen, si dispones de tiempo, y te aseguro que lo harás si sigues estos consejos ahorradores de tiempo, revisa las respuestas que has colocado, pero no te estés martirizando si no estás seguro de una respuesta, lo mejor es serenarse y pensar en otra cosa por un instante, luego la respuesta vendrá sola, recuerda que esa información está grabada en tu inconsciente, tu la sabes.

Si entras en pánico en el examen, recuerda que tú tienes el control. Respira lenta y profundamente, cierra los ojos y piensa en un momento de tranquilidad, esto te va a ahorrar más tiempo del que piensas, confía en mí.

Para una extensión de este tema te sugiero revisar el Estudio: Guías y Estrategias. Te recomiendo este sitio ya que tiene un detalle de la información que necesitarás para poder llevar a cabo las tareas que necesites y te dará ciertos tips para guardar la calma (<http://www.studygs.net/espanol/>)

Después del Examen: La Evaluación y la Revisión

Como sugerencia, no te pierdas del día de la revisión. Saber que has rendido un buen examen no es suficiente, es necesario estar en la revisión pues a veces los profesores cometemos errores en las sumatorias o en ponderar algún tema, ponle atención a eso y preséntate a la revisión.

Los puntos que obtengas en el examen deben ser los que te mereces, no pierdas tiempo, ni hagas perder tiempo al profesor ni a tus compañeros al hacer reclamos por puntos inexistentes.

Recuerda que la nota que obtuviste no muestra con precisión cuánto sabes de la materia, y lo más importante es como te sientas contigo mismo, sin embargo, necesitas los puntos para aprobar la materia, por lo que si crees que puedes salvar uno que otro punto presenta tu reclamo de manera amable y sustentada ante tu profesor.

GUÍA RÁPIDA DE COMO PREPARARSE PARA RENDIR
EXITOSAMENTE UN EXAMEN DE ESTADÍSTICA.
Copyright Por: Lenin Govea V., Director de www.estadistica-facil.com
2006 – 2009 Todos los derechos reservados

Un consejo final, no caigas en el error de entrar en una discusión con el profesor, pues eso te va a hacer sentir mal, te va a desgastar emocionalmente y al final lo más probable es que tu nota no cambie, por eso defiende tus puntos siempre de una manera respetuosa. Si aún así, el profesor no quiere modificar una calificación a la que te consideras acreedor, sencillamente presenta tu reclamo por la vía correspondiente, por ejemplo, en mi universidad existe un sistema de recalificación que sirve para el efecto.

Finalmente, asegúrate que en el acta de registro se encuentra correctamente registrada la nota para evitar problemas posteriores.

Espero que esta información condensada en esta guía rápida haya sido de utilidad para ti y que te haya gustado la forma en que la he redactado.

Recibe un cordial saludo.

Lenin Govea V.

Sobre el Autor

Mi nombre es Lenin Govea Villao, nací en 1980. Desde muy pequeño mis padres me inculcaron el gusto por los números y a la enseñanza, pues ellos han sido, desde que tengo memoria, profesores, pasando desde el Magisterio Secundario hasta la Cátedra Universitaria.

Vivo en Guayaquil - Ecuador, mi ciudad natal. Estudié en la Universidad Católica Santiago de Guayaquil y me titulé de Ingeniero Comercial en el año 2002. Luego de mi graduación, presenté mi documentación en la Universidad para aplicar al puesto de profesor visitante. Evaluaron mis aptitudes en una prueba y me calificaron como catedrático universitario.

Desde el mismo año de mi graduación dicto la cátedra de Estadística en la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil. Y si hay alguna actividad que me apasione y disfrute haciéndola, es hacer clases.

En el año 2005 obtuve un postgrado en Informática de Gestión. Estos conocimientos combinados con mi afición a la cátedra y mi comprensión de los problemas estudiantiles me llevaron a buscar la manera de ampliar mi servicio a otros estudiantes que están en busca de una forma sencilla de entender la estadística que no requiera de tantas horas de estudio y gastos innecesarios de tiempo y dinero.

Desde mediados del 2005 empecé a compartir contigo mi experiencia y conocimiento y darte mi apoyo para que dejes de considerar a la estadística como un problema para ti.