

Abordaje estratégico de las evaluaciones

Natalia Álvarez
Psicopedagoga
Centro de Aprendizaje
Universidad de Chile

¿Cómo abordar las evaluaciones?

“La garantía del éxito es una buena preparación”

Momentos:

- ❖ Antes del examen
- ❖ Durante el examen
- ❖ Después del examen.

Antes del examen:

- o Fechas
- o Contenidos: Técnicas y criterios.
- o Material: Apuntes, libros, etc...)
- o Tiempo
- o Confianza
- o Víspera: Último repaso
- o Nerviosismo: Técnica de relajación (10 x 10)
- o Pensamiento positivo
- o Descanso
- o Ansiedad:
- o Impresiones
- o Instrumentos.

Durante el examen:

- o Instrucciones
- o Concentración
- o Procedimiento según técnica.
 - ❖ Pruebas escritas:
 - Pruebas objetivas - Pruebas de desarrollo
 - ❖ Selección múltiple
 - ❖ Problemas numéricos
 - ❖ Examen oral.

Pruebas escritas:

Prueba objetiva:

- o Identifica si es de evocación
- o Penalización
- o Enunciado
- o Cierta rapidez
- o Comienzo por lo fácil hasta lo complejo.
- o Subraya las palabras claves: Todo, mayoría, alguno, etc.
- o Traduce términos.
- o Conocimiento previo.
- o Primera vuelta y repasa.
- o Atención a la planilla correctora.

Prueba de desarrollo

- o Dominio
- o Tiempo
- o Según indicaciones
- o Palabras clave: Analiza, compara, define, explica, relaciona, interpreta, etc.
- o Esquema previo
- o Conciso y claro
- o Espacio en blanco.

- **Análisis:** Examen detallado de una cosa para conocer sus características o cualidades, o su estado, y extraer conclusiones, que se realiza separando o considerando por separado las partes que la constituyen.
- **Comparación:** Acción de comparar (examinar dos o más cosas para establecer sus relaciones, diferencias o semejanzas).
- **Definir:** Explicar en un enunciado de manera exacta y clara el significado de una palabra o un concepto.
- **Describir:** Explicar cómo es una cosa, una persona o un lugar para ofrecer una imagen o una idea completa de ellos.
- **Explicar:** Hacer conocer o comprender una cosa a alguien de manera clara y precisa.
- **Relacionar:** Establecer una relación o correspondencia entre cosas o personas.
- **Interpretar:** Dar o atribuir a algo un significado determinado.

Selección múltiple

- Descartar opciones
- Respuestas incorrectas que restan
- Sospechar de respuestas fáciles
- Primero lo seguro
- Tapar y pensar
- Probar opciones
- Atención en el enunciado.

Problemas numéricos

- Datos
- Planteamiento
- Orden
- Repetición.

En todos los casos:

- Letra legible:
Ortografía, puntuación o gramática.
- Dudas
- Final: repasa, completa o corrige.
- Trabaja a tu ritmo.

Examen oral:

- Entendimiento de la pregunta: Reformula con tus palabras.
- Tiempo de reflexión
- Aspectos a desarrollar, tratar de modo sistemático.
- Discurso: Relieve en lo fundamental y acentuar términos importantes
- Expresión correcta
- Prudente: Solo significados que domines
- Atento a sugerencias o comentarios.

Después del examen:

- Desconexión
- Comentarios
- Revisión del examen (solo una vez conocida la nota)
- Significación positiva del error.

Manejo de la Ansiedad frente a las Evaluaciones

La Unidad de Psicología de la Vicerrectoría de Asuntos Estudiantiles y Comunitarios ha propuesto algunas recomendaciones para manejar la ansiedad frente a las evaluaciones, las que presentamos a continuación

Ejercicio 1: Distracción

EJERCICIO N°1
DISTRACCIÓN

Inventa una multiplicación mental larga, y tómate tu tiempo para resolverla; si no eres amig@ de los números, puedes describir algún objeto de tu alrededor.

Al terminar tu ejercicio y vuelvas a la prueba -o a la situación en la que te encuentres-, la ansiedad habrá disminuido.

¡Será más fácil concentrarte!

UNIDAD DE PSICOLOGÍA
VICERRECTORÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES Y COMUNITARIOS

Ejercicio 2: Respiración Diafragmática

EJERCICIO N°2
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

PASO 1

Poner una mano en el pecho y la otra mano sobre el estómago.

Asegurarse de que el aire inspirado se lleva a la parte baja de los pulmones y de no mover el pecho durante la respiración.

PASO 2

Al inspirar, tomar el aire lentamente, llevándolo a la zona del vientre, hinchando ligeramente el estómago. Es importante conservar la posición del pecho sin moverlo.

PASO 3

Soltar el aire lentamente, haciendo un hueco en el estómago hundiéndolo, pero sin mover el pecho.

UNIDAD DE PSICOLOGÍA
VICERRECTORÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES Y COMUNITARIOS

Calendario Mes _____

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO