

# Como preparar las Evaluaciones



Psicopedagoga  
Yessica Cobos

# ¿Qué debemos considerar?

- Antes
- Durante
- Después



Antes de preparar una prueba es importante considerar:

- **Organización del tiempo**
- **Alimentación adecuada**
- **Dormir las horas necesarias**
- **Preparar cada tipo de prueba con una estrategia distinta**



# Organización del tiempo



➤ ¿Cuándo?



➤ ¿Dónde?



➤ ¿Qué?



➤ ¿Cómo ?



# Alimentación adecuada

- ✓ El desayuno es la comida mas importante del día.
- ✓ Es importante comer antes de nuestras horas de estudio; alimentos ligeros.

## *Debemos saber...*

*“La comida no es un premio, no es un castigo y tampoco debe ser un desahogo de las tensiones...  
...la comida debe tener su hora y su control”.*



# Dormir las horas necesarias

- ❑ Dormir bien mejora nuestra memoria.
- ❑ La privación de sueño afecta a la habilidad de aprendizaje.
- ❑ El sueño tiene un papel clave en el aprendizaje



# Prepara el estudio

- Consigue toda la información del estudio.
- Averigua cómo va a ser el examen porque cada tipo requiere de estrategias distintas: alternativa, desarrollo, preguntas cortas, oral.
- Actitud positiva.
- Intenta bajar la tensión que te provocan los exámenes respirando lentamente e imaginándote feliz después de los exámenes.



# Preparar cada tipo de prueba con una estrategia distinta

- Selección múltiple: estrategias de memoria
- Pruebas de desarrollo: resúmenes, esquemas y comparaciones.
- Pruebas o exámenes orales: auto formularse preguntas.
- Pruebas numéricas: lo primero es comprender el problema.





# RECOMENDACIONES DURANTE EL EXAMEN

- Respira hondo.
- Lee atentamente las instrucciones.
- Lee bien todas las opciones de una pregunta antes de decidirte (fijarse en los adverbios)
- Escucha con atención.



# En las pruebas de selección múltiple:

Leer con atención  
pregunta o  
enunciado

Responder  
mentalmente

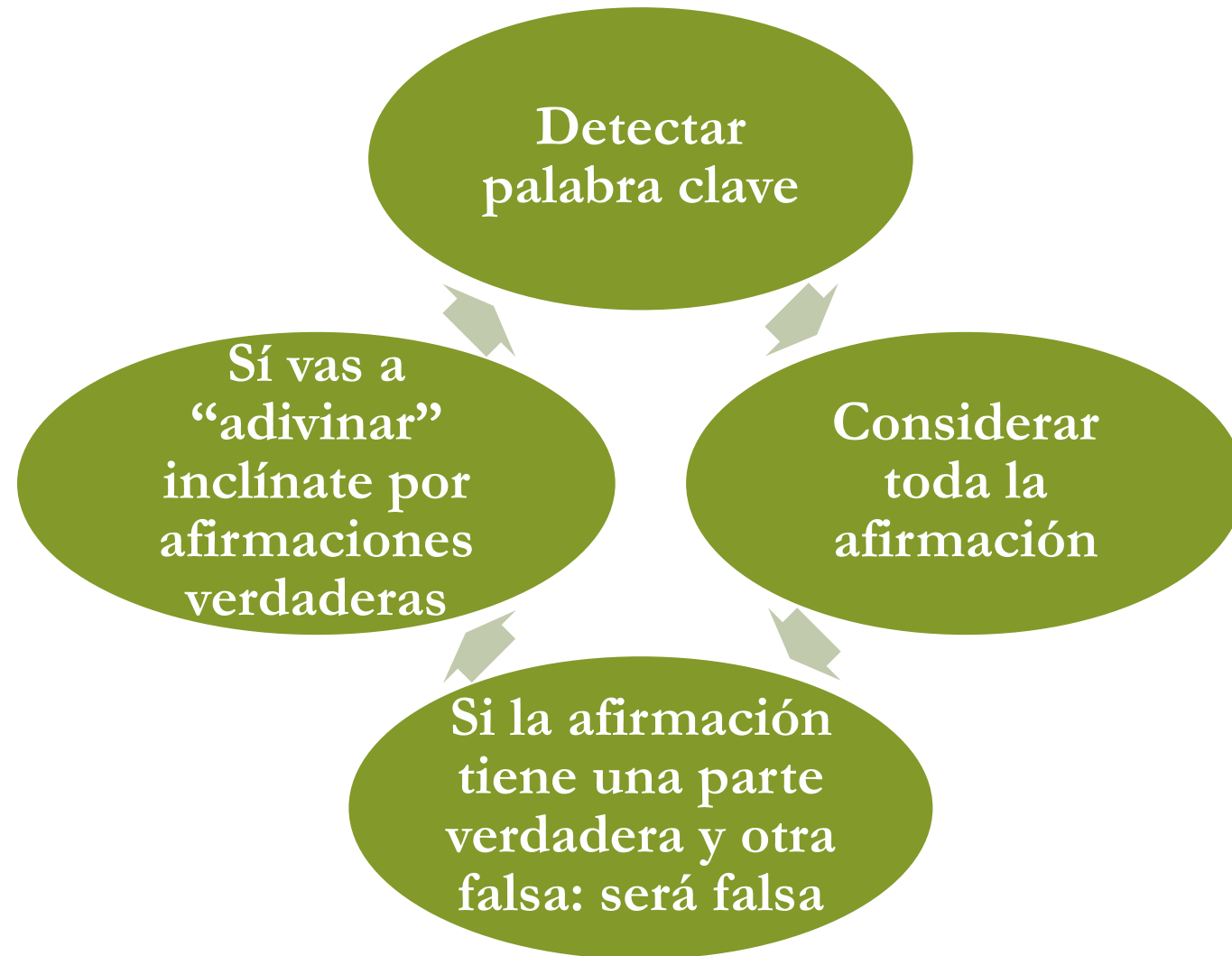
Considerar todas las  
opciones y  
comenzar a excluir

Selecciona la mejor  
respuesta

Comprueba la  
respuesta:  
reformula con otras  
palabras y respuesta



# Pruebas de verdadero y falso



# Pruebas de desarrollo

## Tiempo

Lectura general

Distribución del tiempo

## Dominio

Relacionar contenidos

Aprendizaje general de la  
materia

## Redacción

Argumentación  
coherente

Cuidar la construcción gramatical,  
semántica y ortográfica



# Según las indicaciones de la evaluación

Análisis

Es el proceso de extraer las cosas más importantes

Comparación

Establecer relaciones entre 2 o mas cosas

Definir

Explicar de forma clara una palabra o enunciado

Describir

Explicar de forma clara como es "algo"

Explicar

Busca dar a conocer la causa o motivo de algo

Relacionar

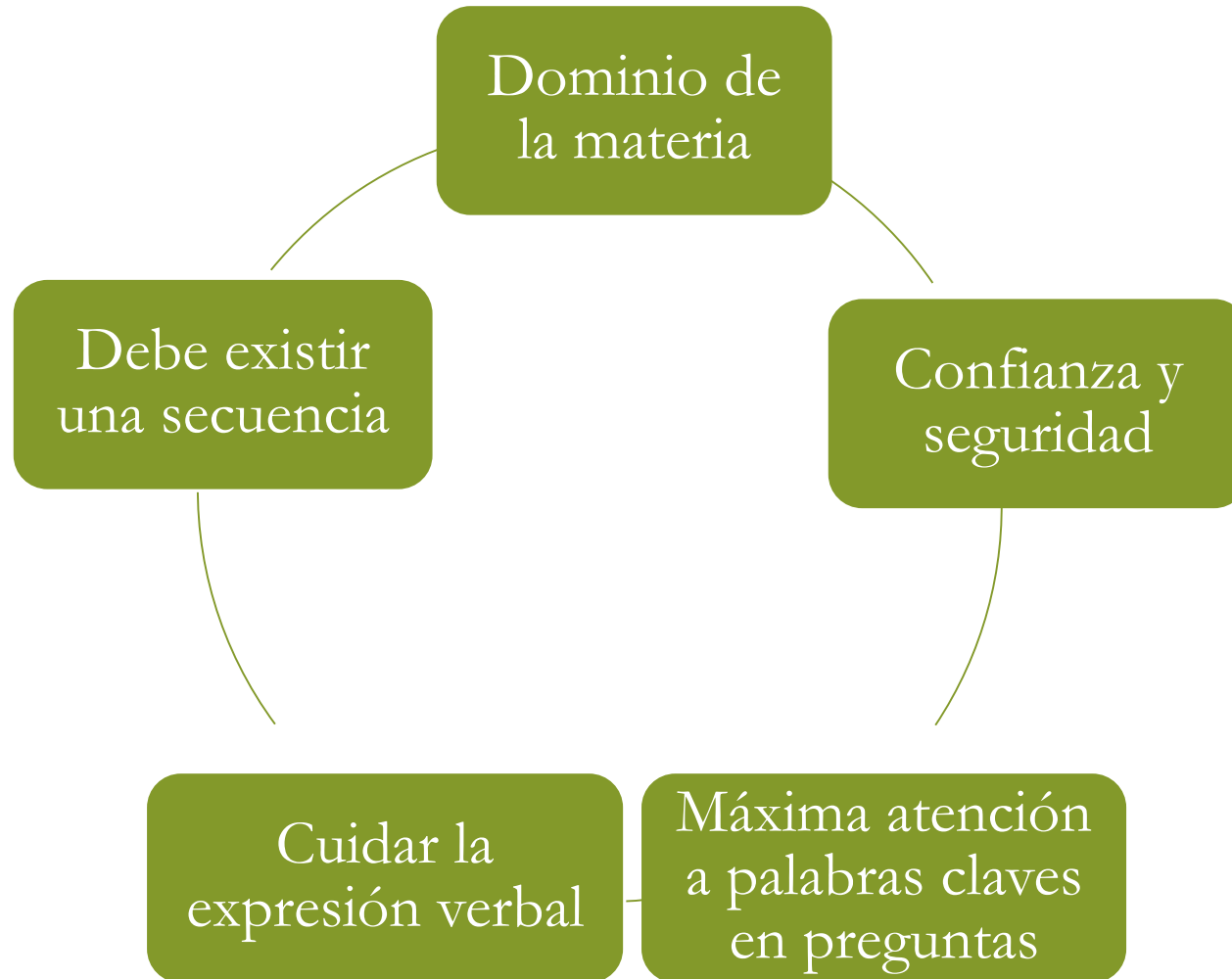
Correspondencia entre una cosa y otra

Interpretar

Concebir, ordenar o expresar de un modo personal la realidad



# Pruebas o exámenes orales



# Después de la evaluación

- ❖ No hablar del examen con tus compañeros después de rendir la evaluación
- ❖ Si es oral no preguntar al compañero de antes que le preguntaron.
- ❖ No revisar el cuaderno o los apuntes para verificar como te fue.



# Actividad

Debiera  
hacer

Realizo

Tener hábitos de  
estudio y  
alimentación

Dormir una  
cantidad de horas  
suficientes

Me alimento  
mientras estudio

Duermo menos de  
6 horas

No planifico mi  
estudio





¡Gracias por su  
atención!

