Col de Portocarrero
IES. Nº 1 – Almería
Departamento de Ciencias Sociales
Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

REALIZACIÓN DE CONTROLES O EXÁMES ACADÉMICOS

TÉCNICAS DE ESTUDIO
NORMAS ESENCIALES A TENER EN CUENTA

Todo examen o trabajo académico consiste en explicar algo que nos preguntan, por ello debemos plantearlo como una investigación policial o científica.

Ten presente que todo buen investigador científico o policial debe aplicar las "cinco W (y una H)" al realizar su trabajo; y para que el informe sea considerado completo en su exposición, debe responder a una lista de verificación de seis preguntas, cada una de las cuales alude a una palabra interrogativa del inglés:

What? → ¿Qué?

Who? → ¿Quién?

When? → ¿Cuándo?

Where? → ¿Dónde?

Why? → ¿Por qué?

How? → ¿Cómo?

«CINCO W Y UNA H»

Este método que hoy sigue todo buen periodista o investigador fue propuesto por R. Kipling, Premio Nobel de Literatura y autor de *El libro de la selva*.

En su poema, traducido al español, dice: «Seis honrados servidores me enseñaron cuanto sé. Sus nombres son Qué; Quién; Cuándo; Dónde; Cómo y Por qué».

Ninguna de estas preguntas puede ser contestada con un simple "sí" o "no". Cada respuesta debe estar basada en datos y hechos para que la persona que lo lea se entere con claridad de lo ocurrido, investigado o preguntado.

El principio que subyace en la máxima es que cada pregunta debe obtener una respuesta basada en datos y en hechos que deben incluirse en el informe para que se considere completo.

NORMAS A RECORDAR PARA REALIZAR UN CONTROL ESCRITO

- Comienza escribiendo Nombre, Curso, Fecha, en todas las páginas que se escriban. No lo olvides.
- Mientras el profesor reparte los folios, procura relajarte, haz unas respiraciones profundas, piensa que te lo has estudiado todo, que pregunte lo que pregunte tú sabes contestar. Afronta el examen con ilusión.
- Debes utilizar folios, usar bolígrafo, guardar márgenes y cuidar la ortografía. Una buena presentación facilita la corrección y predispone a otorgar mayor nota.
- Antes de comenzar lee detenidamente todas las cuestiones. Reparte el tiempo, no dejes ninguna sin responder.

- Empieza contestando aquellas que mejor sepas. Haz una señal a cada cuestión que respondas así sabrás las que faltan.
- No olvides que la mejor técnica y estrategia para obtener una buena nota es practicar y corregir en tu casa, controles escritos con anterioridad a los exámenes, especialmente de las asignaturas en que tengas mayor dificultad.
- Estrategias por si *te quedas en blanco:*
    - Realiza unas respiraciones profundas y pon en práctica alguna técnica practicada para reducir y controlar la ansiedad y despejar la mente de miedos.
    - Trata de visualizar imágenes del libro, esquemas, explicación profesor...
    - Imagina que compartes con otros lo que te pasa, lo que "no recuerdas". Imagina que estás llamando a un amigo para contarle que te has quedado en blanco y no acude a tu memoria que... (anota expresamente por escrito tus "dudas").
    - Prueba una *lluvia de ideas* y sociograma en un folio en blanco. Anota en el centro el título de la pregunta y escribe alrededor todo lo que te venga a la cabeza, incluyendo lo que no tenga que ver con el examen (ej. soy un tonto, no recuerdo nada, tengo que cargar el móvil, me voy, esos sí escriben y yo no, no puedo, esta tarde he quedado con María...). Comprobarás que *sí sabes mucho sobre el tema* (aunque también hayas escrito unas cuantas tonterías).
    - Cuando te tranquilices vuelve a escribir en el folio del examen. Subraya o tacha lo que vayas introduciendo en cada cuestión. Como algunas de las ideas pueden pertenecer a otras preguntas le pones el número para recordar que ya tienes información para comenzar a contestarlas. El objetivo es despejar la mente, no tenerla ocupada en algo que no es para ese momento, pero tampoco desaprovechar lo que ya has recordado.
- Recuerda que el profesor sólo puede puntuar lo que hay escrito. Tus respuestas deben tener sentido y estar bien argumentadas.
- Debes reservar unos minutos para repasar ortografía, numerar páginas... antes de entregar el control.
- Puntuación de autocontrol. No olvides realizar una autovaloración o auto puntuación cuando hayas terminado. Te servirá para comparar lo que tú consideras lo más importante con la opinión del profesor. Si la puntuación del profesor es inferior en más de 1.5 o 2 puntos, debes replantear tu forma de redactar (no expresas adecuadamente lo que sabes) o tu método de estudio (crees que sabes más de lo que en realidad sabes y por eso no puedes contestar lo que te pide).