

## UN BUEN RAZONAMIENTO: SUPERAR LOS EXÁMENES

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION  
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

De modo que ya casi está aquí el día “E”. Si has seguido nuestros consejos para tener un estudio y un repaso inteligentes, ya tendrás hecho la mayoría de los planes. Ahora todo lo que tienes que hacer es un buen uso de tu tiempo durante el examen.

La experiencia demuestra que el éxito se basa en tres factores:

- La capacidad natural (contribuye en un 20% aproximadamente al éxito del examen)
- Buen conocimiento de la asignatura (contribuye en un 30% aproximadamente al éxito del examen)
- Buena técnicas de realización (contribuye en un 50% aproximadamente al éxito del examen)

Así pues, ¿qué necesitamos saber para tener una buena técnica de realización de exámenes? Aquí se dan algunos consejos:

### 1. El día anterior es especialmente importante

Si puedes, tómate el día libre; si tu temperamento o tus circunstancias lo hacen posible, haz un repaso mínimo. Sin embargo, céntrate en hacer otros preparativos para el día siguiente, como preparar por adelantado todo el equipo o materiales que vas a necesitar, y saca la ropa que preveas llevar. Comprueba la ubicación del examen y la hora, y duerme bien.

### 2. Preparación para un buen principio

El mismo día, ten previsto llegar pronto y utiliza el tiempo para relajarte y pensar de forma optimista. Las conversaciones antes de los exámenes tienden a ser negativas, por lo que muchas veces es mejor mantener la distancia se tus amigos. Algunos exámenes duran mucho, por lo que deberás asegurarte de comer algo energético, pues tu cerebro necesitará una buena fuente de combustible.

### 3. Inicio del examen

Empieza colocando sobre la mesa todos los materiales de escritura y otros artículos y comprueba que has colocado el reloj donde lo puedas ver bien. Lee siempre todo el cuestionario antes de responder cualquier pregunta y comprueba que tienes el ejemplar correcto y que está completo ¡a veces los examinadores lo entregan mal! Lee las instrucciones varias veces para confirmar lo que debes rellenar, qué puntuación corresponde a cada parte y qué opciones tienes para escoger tus preguntas. El trabajo con otros exámenes de ese tipo durante el tiempo de repaso se habrá ayudado a familiarizarte con su disposición y a saber qué puedes esperar.

### 4. El reparto del tiempo es primordial

El aprovechamiento del tiempo es la clave del éxito. Existe una fórmula que te puede ayudar: Puntuación total del examen (normalmente 100)

$$\frac{\text{Puntuación máxima de la pregunta}}{\text{X longitud del examen en minutos}} = \text{minutos para la pregunta}$$



Una vez hecha la operación, escribe tu horario y déjate tiempo para planificar y comprobar las respuestas y la redacción. Puedes elegir planificar todas tus respuestas o planificar, escribir y comprobar cada una por orden, pero ten en cuenta siempre el tiempo. Cualquiera que sea la opción que escojas, intenta tener una parte de planificación por tres de redacción.

### **5. Elección de las mejores preguntas del examen**

Busca tus temas favoritos o en los que estés más seguro para abordar o escoger las preguntas mediante un proceso de eliminación. Las preguntas “fáciles” no son necesariamente las mejores, pues te tientan a repetir los apuntes y es posible que con eso no respondas a las preguntas con la profundidad que desea el examinador. Si después del primer proceso de eliminación no estás seguro, prepara unos esquemas de cómo responderías las siguientes preguntas. Esto te ayudará a aclarar las que te ofrecen la mejor opción.

### **6. Aprovechamiento al máximo de la puntuación**

Intenta responder siempre las preguntas que hayas elegido, aunque no tengas tiempo para terminarlas todas. Gran parte de la puntuación procede de la cobertura de puntos básico, por lo que deberás tener en cuenta darles prioridad si te quedas sin tiempo. Como último recurso, rellena el resto de la pregunta en forma esquemática y añade un diagrama o una ecuación, que permitirán ver a dónde querías llegar ya cuáles eran tus conclusiones.

La buena presentación de las respuestas siempre sube la nota. Refleja disciplina y un método de trabajo sólido, y ayudará a tener al examinador de tu lado. Una buena presentación no sólo consiste en una escritura y diagramas claros, sino en la disposición y la lógica dentro de cada pregunta.

### **7. Conversación fluida**

Los exámenes orales prueban tus conocimientos y capacidad de distinta forma. Te ponen a prueba delante de un público. Recuerda que debes controlar la sesión y que los nervios desaparecerán una vez que empieces a hablar y a responder preguntas.

Si te hacen una pregunta inesperada, date tiempo para reflexionar diciendo: “es una pregunta muy interesante, déjeme ver, etc.” Tómate tu tiempo para hablar y céntrate en la respiración, pues ayuda a calmarte.

### **8. Un día más y otro examen más**

Los exámenes son como los autobuses: o no viene ninguno, o vienen todos a la vez. Una vez terminado un examen, procura relajarte, pues no se puede hacer nada para cambiar lo sucedido y hacer el repaso con los amigos sobre lo bien o lo mal que lo habéis hecho no va a ser de mucha ayuda.

Intenta centrarte en el siguiente, y dirige tu energía donde puedas marcar la diferencia y mantén la presión sobre ti mismo hasta el final.

### **9. Cómo superar el cansancio**

El cansancio es inevitable, pero se puede reducir al mínimo. La relajación y los estiramientos habituales pueden ayudar en el caso de cansancio físico. El cansancio mental se causa principalmente cuando se han superado los límites normales de la capacidad de atención. Se evita preparándose bien de antemano.



### 10. ¿Cómo puede ayudar el café?

Hacer exámenes es una actividad que exige energía y atención; el café puede ayudar a afinar la mente, suponiendo que se sea un consumidor habitual del café. Es decir, si el café se utiliza como método para mejorar el humor, puede ayudar a encontrar el mejor estado de la mente para aprobar el examen. Cuando no se es un consumidor de café habitual, es posible que no sea la mejor elección. Así que, en tal caso, se aconseja quedarse con la bebida a la que se esté acostumbrado.

El café ayuda a mejorar el estado de alerta, la atención y la vigilia, y ayuda a contrarrestar la fatiga mental en el transcurso de exámenes largos, en los que se produce cansancio. Cuando el repaso resulta tedioso, aburrido y sin motivación, el café ayuda a darte la energía para estudiar y para aprovechar al máximo el tiempo entre examen y examen. El café también mejora a la memoria a corto plazo, por lo que es una ayuda valiosa durante ese periodo de repaso.

Beber café también ayuda a concentrarse en la tarea principal, cuando hay varias cosas alrededor durante el periodo del examen que reclaman tu atención. Si pierdes la concentración, tómate un respiro con un café y este cambio de mentalidad te ayudará a volverte a concentrar. Sin embargo, beber en exceso causa una sobreexcitación que puede obstaculizar el aprendizaje y la atención.

Por último, hay muchas pruebas científicas que demuestran que beber hasta 4 tazas de café al día puede tener beneficios sobre la salud; ¡y no desprecies las ventajas de beber café como acto social placentero!

---

#### INFORMACIÓN DE COPYRIGHT

Esta publicación ha sido obtenida de la Organización Internacional del Café. Si desea conocer más consulte el sitio web oficial:  
[www.positivelycoffee.org](http://www.positivelycoffee.org)

