

# ¿Cómo preparar los exámenes cuando tenés Déficit de Atención?

Si tenés Déficit de Atención probablemente pasás más tiempo estudiando y necesitás un mayor esfuerzo para enfrentar los exámenes que otra persona que no tenga Déficit de Atención. Lamentablemente, para muchas personas estudiantes con Déficit de Atención todo ese esfuerzo que emplean en preparar los exámenes no se traduce en resultados positivos. La nota del examen puede ser casi tan frustrante como escuchar un "estudiá más" de quienes no entienden lo duro que has trabajado.

Encontrar la mejor forma de estudiar, entender y asimilar la información es un proceso individual, pero acá te compartimos algunos tips que podrían ayudarte en tus próximos exámenes.

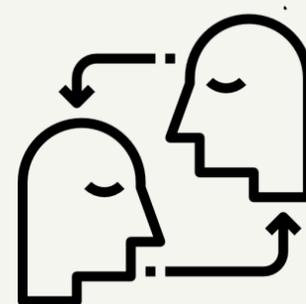
## **Pedí al profesor (o profesora) información sobre qué temas entran en el examen.**

Preguntá específicamente qué capítulos o lecturas debés estudiar. También podés pedirle ayuda para priorizar las áreas de estudio. Rení toda la información que necesitéis para preparar ese examen y pedile que te indique en qué debes enfocarte.



## **Conectá con tu profesor o profesora.**

Una relación positiva y comunicativa con ellos puede significar una gran diferencia, especialmente si está bien informado sobre las dificultades de aprendizaje que puede presentar una persona estudiante con Déficit de Atención. Si no lo están, podés compartir con ellos las tareas que te resultan más difíciles y las estrategias que utilizás para aprender.



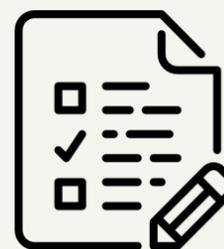
## **Solicitá ayuda a un buen compañero o compañera.**

Si tenés algún compañero o compañera en clase que es bueno tomando apuntes y es una persona amable, abierta y organizada, preguntale si estaría dispuesto a compartir una copia de sus apuntes para ayudarte a preparar el examen. Tal vez te sorprenda la generosidad de tus compañeros.



## **Preguntale al profesor o profesora sobre el formato del examen.**

¿Qué tipo de preguntas debés esperar? ¿Va a ser de opción múltiple, respuesta corta, desarrollo? ¿Necesitarás memorizar hechos o aplicarlos? ¿Definir términos o comparar y contrastar? Las respuestas que recibás determinarán la forma en que debés estudiar.



## **Identificá las técnicas de estudio más efectivas para vos.**

Una vez que llegue el momento de ponerte a estudiar, necesitarás saber qué estrategias funcionan mejor para vos. Para muchos estudiantes con Déficit de Atención, el momento de estudiar y el ser capaces de permanecer concentrados mientras estudian es una parte importante de la ecuación. Empezá por fraccionar los temas del examen en partes más pequeñas, para evitar sentirte saturado. Establecé un horario de estudio. Pensá qué temas te motivan más y empezá por los más cortos o sencillos, para avanzar más rápidamente, o empezá por el más difícil para animarte a seguir después, cuando quede lo más fácil.

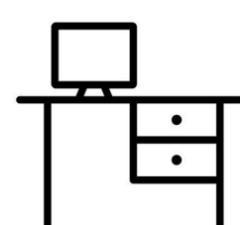
## **Incluí momentos de descanso en el estudio.**

Antes de empezar a estudiar planificá algunos tiempos de descanso o recreo para que podás levantarte y moverte durante un rato. Podés usar un cronómetro, y establecer 10 minutos de descanso por cada 40 minutos de estudio (el tiempo de estudio y descanso debés adaptarlo a lo que a vos te funcione mejor).



## **Buscá un lugar de estudio libre de distracciones.**

Puede que estudiés mejor si tenés en la mano una bola anti-estrés, si estás escuchando música, mascando chicle, o caminando mientras estudiás. Buscá las técnicas que funcionen mejor para vos.



# ¿Cómo preparar los exámenes cuando tenés Déficit de Atención?

## Estudiá con tus propias técnicas de estudio.

Pensá en tu estilo de aprendizaje y en cómo podés aprovecharlo para estudiar. Las fichas serán muy útiles cuando necesité memorizar términos, definiciones o teorías. Subrayar lo que leás puede ser útil para preparar exámenes para desarrollar un tema. Podés incluso utilizar una estrategia más visual dibujando mapas o esquemas y fotos para ayudarte a fijar las ideas. Intentá recordar los conceptos con palabras comprensibles para vos, escribí o escuchá repetidas veces lo que has estudiado y utilizá claves mnemotécnicas para recordar la información que te resulte más difícil.

## Grupos de estudio.

Los grupos de estudio, cuando están bien organizados, a menudo pueden mejorar el aprendizaje. Si los grupos grandes te resultan incómodos, tal vez encuentrés un amigo o amiga con quien estudiar para que te ayude a mantener el rumbo. Intentar "enseñarle" la lección a otra persona puede ser de mucha ayuda en el proceso de aprendizaje. Quizás querás también valorar la posibilidad de tener un tutor para ayudarte a organizar los contenidos, priorizar temas de estudio y para mantenerte bien concentrado.



## No lo dejes todo para el último minuto.

Aunque estudiar la noche anterior puede ayudar a recordar hechos concretos, intentá evitar estudiar sobre todo la noche antes de un examen. Prepará tus materiales, asegurándote de que llevás todo lo que necesitás, y trata de descansar lo más posible esa noche.



## Hacé deporte y comé bien.

Hacer ejercicio es fundamental para todas las personas en general, y para las personas estudiantes con Déficit de Atención lo es más. Intentá hacer ejercicio el día antes del examen, para que te ayude a dormir mejor, y desayuná bien al día siguiente, para estar lleno de fuerza y vitalidad. Intentá tener pensamientos positivos: lo importante es el esfuerzo que has hecho y que estás luchando por ser cada vez mejor. Mientras sigás haciéndolo, todo estará bien.



## Mantenete tranquilo.

Intentá relajarte antes de empezar el examen. Los ejercicios de respiración profunda (diafragmática) pueden ayudar a calmarte: inhalá aire lenta y profundamente por la nariz, y exhalá soltando lentamente el aire por la boca. Hacerlo varias veces seguidas, con un poco de práctica tu cuerpo aprenderá a relajarse.



## Lee bien los enunciados.

Lee dos veces las preguntas antes de contestar. Asegurate de que has entendido bien lo que se pregunta, y si no es así preguntale al profesor o profesora.

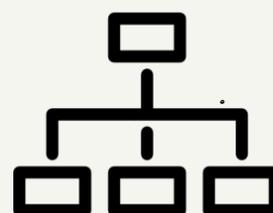


## Gestioná bien el tiempo.

Llevarte un reloj o un cronómetro al examen puede ayudarte a concentrarte. Intentá asignar un tiempo concreto para responder a cada pregunta del examen (podés tomar el tiempo total que tenés para resolver la prueba y dividirlo entre la cantidad de preguntas, obteniendo un promedio de cuánto durar contestando cada pregunta), para que no se te vaya el tiempo sólo en una de ellas. Es importante que tratés de responder a todas las preguntas, aunque alguna quede incompleta.

## Organizá tus respuestas.

Pedí permiso al profesor o profesora para que podás disponer de una hoja en blanco (una de borrador) donde organizar las respuestas. Por cada una de las preguntas, escribí un pequeño esquema sobre las cosas que sabés al respecto, para que no se te olvide ninguna. Sobre ese esquema del borrador desarrollá tu respuesta en el examen.



# ¿Cómo preparar los exámenes cuando tenés Déficit de Atención?

## Revisá lo que has escrito.

Si tenés tiempo, revisá el examen cuando lo hayás terminado, antes de entregarlo. A veces se nos escapan detalles que pueden bajar la nota de un buen examen, o nos olvidamos de que “nos habíamos brincado una”. Asegurate de que has respondido a todas las preguntas.

## Analizá los resultados y descubrí cómo y dónde mejorar.

Cuando tengás los resultados del examen, pedile al profesor o profesora que se sienta con vos para revisarlo. Tratá de averiguar dónde has fallado y pedile que te explique cómo podrías haber respondido mejor, y atendé cualquier otra recomendación que te haga. De esta manera, no sólo conseguirás información sobre cómo hacerlo mejor la próxima vez, sino que además le harás saber que estás interesado por mejorar.



<http://orientacion.ucr.ac.cr/>