

¿Preocupación por las evaluaciones?

Las pruebas o evaluaciones académicas son eventos habituales, ineludibles y de gran importancia para el estudiantado. Ello debido a que constituyen valoraciones del desempeño, que marcan el trayecto académico. Se han considerado como situaciones que requieren una serie de recursos, habilidades y conocimientos para enfrentarse de modo exitoso.



¿Cómo enfrentarlas?



Gestionando adecuadamente los tiempos de estudio. Por ejemplo, no implicándose en múltiples tareas en simultáneo, proyectando el tiempo requerido para procesar los contenidos/textos y planificando en función de aquello.



Regulando nuestro proceso de estudio.



Preguntando por aquellos ítems que no entendemos y decidiendo el orden en el cual es mejor responder las preguntas, durante la evaluación..

¿Cómo regular nuestro proceso de estudio?



Evaluando cuál es nuestro conocimiento inicial.



Proponiéndonos metas de rendimiento realistas (posibles de cumplir de acuerdo con nuestras propias capacidades y condiciones).



Utilizando estrategias que promuevan un aprendizaje significativo y reflexivo, como esquemas o resúmenes, versus estrategias menos eficaces como la memorización.



Corroborando si lo aprendido o estudiado se logra transferir a situaciones parecidas a la evaluación. Por ejemplo, revisando guías o pruebas de años anteriores.



Monitoreando la implementación de las estrategias utilizadas en el proceso de estudio para cumplir nuestras metas académicas.

Referencias bibliográficas

Furlan, L. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 75-89.

Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piamontesi, S., Illbele, A. & Martínez, M. (2012). Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 1(1), 130-141.