



FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA Y EDUCACIÓN A DISTANCIA



YO TE DIGO  CÓMO...

**Prepararte para un
examen**

María del Carmen Márquez González
Junio, 2025.

CONTENIDO

EL EXAMEN	3
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	4
ANTES DE COMENZAR A ESTUDIAR	5
TÉCNICAS EFECTIVAS DE ESTUDIO	8
AL PRESENTAR EL EXAMEN	11
CONCLUSIONES	12
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13
ANEXO 1. CUESTIONARIO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO	15

YO TE DIGO  CÓMO...

PREPARARTE PARA UN EXAMEN

"Estudia mientras otros duermen; trabaja mientras otros holgazanean; prepárate mientras otros juegan; y sueña mientras otros desean".

William Arthur Ward

El examen

Básicamente y, sin entrar en definiciones confusas, se puede decir que el examen es un instrumento de evaluación que utilizamos los profesores para medir el conocimiento adquirido durante un lapso de tiempo, sobre los temas que corresponden a una materia o a un tema o temas específicos.



Sirven para calificar el conocimiento, pero también pueden ser instrumentos efectivos para aprender y reforzar lo aprendido. Sin embargo, uno de los grandes problemas que enfrentamos culturalmente, al menos en México, es que, desde los primeros niveles de nuestra educación, nos enseñaron a tenerle miedo a los exámenes.

El día previo, no dormíamos y los nervios siempre estuvieron a flor de piel. Pocos son los alumnos que logran dominar y presentar un examen de manera tranquila y esto tiene que ver con muchos factores como el mencionado, pero también tiene que ver con la forma en cómo te preparas para presentarlo y por supuesto, y no menos importante, el miedo que algunos profesores infunden desde que lo anuncian ya que cada uno tiene su estilo para aplicarlos y calificarlos. Según la autora Chiecher (2021) hay tres factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes 1) *personales*, 2) *sociales*, 3) *institucionales*, o sea que, no todo depende de ti.

La cuestión es que hay aspectos que puedes controlar y otros que definitivamente, no, así que, nos ocuparemos de los que sí se pueden controlar. En este folleto trataré de apoyarte con algunos recursos que te pueden ayudar a prepararte mejor y de esta manera, disminuir con esto la tensión que te genera la presentación de un examen.

YO TE DIGO CÓMO...

Te compartiré algunas técnicas muy conocidas que te servirán para estudiar de manera eficaz y para aprovechar de mejor manera tu tiempo. Esto puede hacer una gran diferencia en la forma en cómo te sientas al presentar un examen. Cabe aclarar que la preparación tiene sendas diferencias para quienes estudian en modalidad presencial y los que estudian en modalidades no presenciales, pero trataré de englobar ambas.

Lo ideal sería que, más allá de obtener una calificación alta, siempre pensarás en lo que has aprendido y que ese es el verdadero valor de estar estudiando.

Así que comencemos para que, preparar un examen o pensar en su aplicación no se te convierta en una verdadera pesadilla y más bien pienses en él como una oportunidad para demostrarte a ti mismo lo que has avanzado con tus conocimientos. Solo es cuestión de organización y de mentalizarte para verlos de una manera más tranquila y agradable.

Estrategias de aprendizaje

“La mejor preparación para mañana es hacer lo mejor que puedas hoy”.

H. Jackson Brown Jr.

Las estrategias de aprendizaje pueden definirse como un conjunto de comportamientos, pensamientos, creencias o emociones que facilitan al estudiante la adquisición de conocimientos, la comprensión y la transferencia de habilidades nuevas (Weinstein *et al.*, 2000) consultado en Chiecher (2021) pág. 96

El modelo de aprendizaje autorregulado de Pintrich *et al.* (1991), involucra tres grupos de estrategias:

- 1) **Cognitivas**, vinculadas con el procesamiento, elaboración y organización de la información;
- 2) **Metacognitivas** o de autorregulación del aprendizaje; y
- 3) **De regulación** de recursos del contexto, dentro de las cuales se incluyen el manejo del tiempo, la búsqueda de ayuda, el aprendizaje con pares y la regulación del esfuerzo.

Y está comprobado por diversos estudios que quienes usan estos tres tipos de estrategias obtienen, en general, mejores rendimientos. (Chiecher, 2009; Pintrich *et al.*, 1991).

YO TE DIGO CÓMO...

Según un esquema elaborado por Parrilla, M. S., & Álvarez, I. A. (1999), estos son los principales factores que intervienen en el rendimiento académico y son con los que tienes que trabajar.



Antes de comenzar a estudiar

Distinguiré entre los estudiantes que cursan en sistema presencial de los que cursan en sistemas no presenciales, una gran diferencia es que los de presencial toman clases regularmente con profesores de manera directa, si es tu caso, debes aprovechar al máximo estas clases ya que si pones atención durante ellas quizá tengas que estudiar mucho menos que si no lo haces; en cambio, los alumnos de sistemas no presenciales deben estudiar por su cuenta, entonces deberán allegarse de otros muchos recursos a su alcance, por ejemplo si sus asesores dan sesiones de asesoría presenciales o remotas, también se deben aprovechar al máximo para aclarar dudas, para que te expliquen los temas difíciles y para que te recomienden materiales que te ayuden a preparar tus exámenes. También, para cualquier tipo de modalidad hoy en día internet ofrece una gran cantidad de recursos audiovisuales (videos) de procedencia segura que nos explican sobre los más diversos temas de una manera muy puntual, hay que hacer uso de ellos cuando no entiendas un tema.

Sin embargo, sin importar la modalidad en la que estudies, lo cierto es que antes de comenzar a estudiar y a prepararte para un examen debes tener en consideración algunos aspectos que son muy importantes pero que muchos alumnos pasan por alto.

YO TE DIGO CÓMO...

1. **Crea un ambiente adecuado para el estudio.** Si bien tu casa puede no ser muy grande y quizá vivan muchas personas en ella, trata de ganarte un espacio, aunque sea pequeño y de preferencia libre de distractores, es decir sin niños corriendo, o la TV encendida y con una temperatura adecuada, el frío o el calor en exceso son grandes distractores.
2. **Provéete de una buena luz** con la que no te cueste trabajo leer, eso es indispensable, harás menos esfuerzo, tus ojos y tu cabeza te lo agradecerán.
3. **Procura una silla cómoda;** no tan cómoda que te vayas a quedar dormido.
4. **Escucha música,** es una herramienta valiosa para mejorar la concentración y la productividad. Puede activar áreas del cerebro relacionadas con la atención y la memoria, facilitando el proceso de aprendizaje. La música adecuada puede reducir el estrés y la ansiedad, creando un ambiente propicio para el estudio. Opta por música instrumental sin letras para evitar distracciones. Música con ritmos constantes y suaves como la clásica, el jazz suave o la música electrónica relajante.



5. Si puedes, **ejercítate primero**, antes de estudiar, te permite sacar todo el estrés y puedes pensar con mejor claridad y pensar de manera más efectiva, no es necesario mucho tiempo, quizá con algunos estiramientos o unos 5 minutos de meditación sea suficiente.
6. **Apaga o mantén lejos tu teléfono celular**, a menos que te sea indispensable para estudiar, puedes utilizar aplicaciones que bloqueen el acceso a redes sociales durante el tiempo de estudio. Un pequeño vistazo al teléfono nos puede quitar una hora o más de tiempo, nos roba energía y concentración.

YO TE DIGO CÓMO...

7. **No estudies inmediatamente después de comer** y menos aún, no estudies mientras comes, eso te alejará de tu objetivo principal. Considera también el tipo de alimentos que ingieres y mantén un horario fijo para tus comidas para tener una vida saludable.
8. **Hidrátate.** La importancia de hidratarse para estudiar radica en que mantenerse hidratado puede influir significativamente en la capacidad de concentración, memoria a corto plazo, tiempo de reacción y resolución de problemas, aspectos clave para el rendimiento académico.
9. **Trata de encontrar un sentido al estudio para motivarte.** La motivación es diferente para cada persona, pero si ya decidiste invertir tu esfuerzo y tiempo en estudiar una carrera universitaria, pues no pierdas el enfoque. Una de las motivaciones más poderosas para que los estudiantes tengan éxito es su deseo de alcanzar su potencial y estar a la altura de sus sueños y ambiciones.



10. **Busca apoyo.** El apoyo es fundamental para mantener la motivación y el enfoque en tus estudios. Contar con el apoyo de otros puede hacerte sentir motivado y seguro de que estás en el camino correcto. Busca un grupo de estudio o compañeros de clase con los que puedas compartir tus dudas y progresos. Habla con un amigo o familiar que te brinde apoyo emocional. Consulta a tus profesores si necesitas ayuda o asesoramiento.
11. **Celebra tus logros.** Es importante reconocer tus logros, por pequeños que sean, para mantener la motivación en tus estudios. Celebra tus éxitos con pequeñas recompensas, como un postre o una salida al cine. Comparte tus logros con amigos y familiares

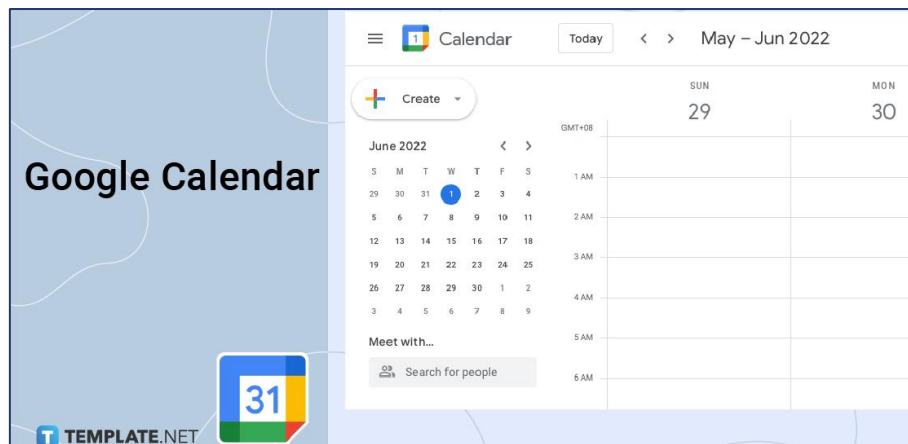
Técnicas efectivas de estudio

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”.

Robert Collier

Con base en varios autores consultados te propongo una lista de técnicas de estudio para mejorar tu rendimiento académico:

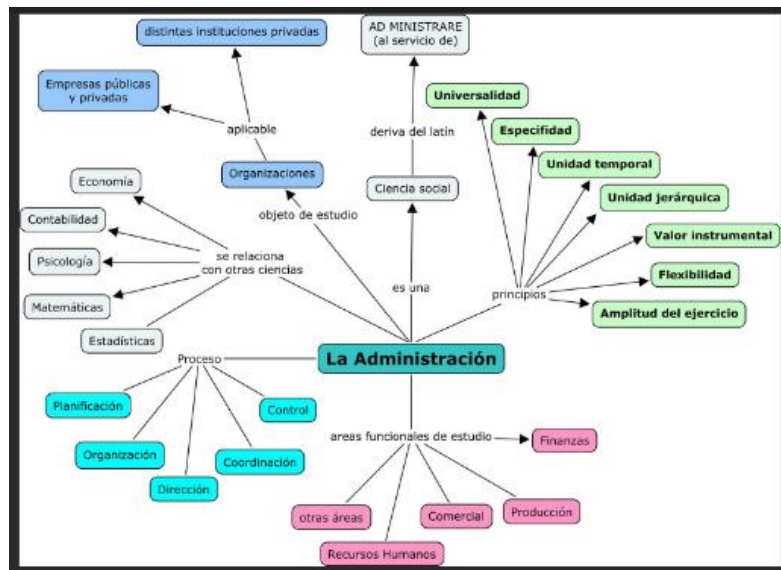
1. **Organiza tu tiempo.** Utiliza una agenda o una aplicación de planificación para dividir los temas que vayas a estudiar en semanas, días y horas. Establece fechas para repasar y no solo para estudiar. Define qué quieres lograr en cada sesión de estudio. Esto te ayudará a mantener el enfoque y la dirección. Te sugiero Google calendar.



2. **Establece rutinas.** Puede ser muy útil para mantener la motivación y la concentración. La rutina te ayudará a organizar tu tiempo y te dará una sensación de control sobre tus estudios, lo que puede aumentar tu motivación.
 - Crea un horario de estudio y respétalo
 - Establece metas diarias y semanales
 - Dedica un tiempo específico a cada tarea
3. **Usa los recursos físicos y digitales** (libros, artículos, apuntes, audios, videos) que tengas a la mano y que estén relacionados con los temas a estudiar. Léelos y toma nota de ellos.
4. **Utiliza la técnica Pomodoro.** Estudia en bloques de 25 minutos sin distracciones y descansa 5 minutos entre bloques. Cada cuatro bloques, debes hacer una pausa más larga. Esto ayuda a mantener la concentración, evitar la fatiga mental y crear hábitos de estudio.

YO TE DIGO CÓMO...

5. **Has mapas mentales, conceptuales o esquemas.** Los conectan ideas mediante esquemas visuales, ideales para estudiantes con estilo de aprendizaje visual. Los mapas mentales te ayudan a incrementar la retención de la información.



6. **Usa la auto explicación.** Explicar con tus propias palabras lo que estás aprendiendo, ya sea en voz alta o por escrito. Explicarte a ti mismo mejora la comprensión profunda. Te recomiendo cerrar el libro, video o audio que estés leyendo y trata de repetir lo que entendiste. Puedes grabar la explicación y te darás cuenta de los vacíos de conocimiento.
7. **Estudia de forma intercalada.** Alterna temas o materias dentro de una misma sesión de estudio. Esto te ayudará a mejorar la discriminación conceptual y la flexibilidad cognitiva.
8. **Aprende la técnica de los Loci** Es un recurso mnemotécnico, un truco para ayudar en el almacenamiento y recuperación de la memoria. Debes crear un espacio físico imaginario en tu mente y luego colocarás objetos en todo el espacio que simbolizan la información que quieres recordar. A medida que avanzas por el espacio en tu mente, encontrarás la información que debes recordar de una manera más sencilla.
9. **Has notas Cornell.** Consiste en dividir la hoja en tres zonas: notas, palabras clave y resumen. Este método mejora la organización del contenido en un 45%. Debes incluir *una etapa de repaso activo* donde se cubren las notas y se responde usando solo las palabras clave.
10. **Practica el aprendizaje basado en problemas (ABP).** Aborda casos reales o simulados antes de estudiar la teoría para fomentar el pensamiento crítico. Esto mejora la aplicación práctica del conocimiento.

MÉTODO CORNELL	
1. Notas de Clase	Aquí se toma nota de todo lo que se dice durante la clase.
2. Ideas	Puede incluir: *Preguntas *Palabras clave *Puntos o ideas importantes *Diagramas, esquemas Puede incluir: *Transcripción de la pizarra *Diagramas *Apuntes en general
¿Cuándo hacerlo?	*Después de cada clase *Durante la clase
¿Cuándo hacerlo?	*Durante la clase
3. Resumen	¿Cuándo? durante el repaso Un breve resumen del texto escrito arriba

YO TE DIGO CÓMO...

- 11. Aplica la codificación dual.** Combina texto con imágenes o diagramas para facilitar múltiples vías de recuperación de la información. Usa esquemas, infografías o dibujos junto a tus resúmenes escritos.
- 12. Usa la técnica del repaso activo.** Es decir, no basta con subrayar. Hay que **interactuar con el contenido**: Hazte preguntas mientras lees. Crea fichas o tarjetas. Discute el tema con un amigo o en un grupo de estudio.
- 13. Has simuladores de examen.** Recrear condiciones similares a las de un examen real ayuda a fijar el contenido mediante la recuperación activa. Eleva las calificaciones finales entre un 10-15%, según la Asociación Americana de Psicología. *Plataformas recomendadas: Kahoot!, Quizizz y formularios de Google.*
- 14. Repasa regularmente.** No dejes todo para el último momento. Realiza repasos periódicos para reforzar lo aprendido y evitar el estrés antes del examen.
- 15. Utiliza recursos adicionales.** Considera el uso de videos, podcasts o grupos de estudio para diversificar tu aprendizaje y hacerlo más interactivo.
- 16. Elabora acordeones.** Son excelentes herramientas de estudio que facilitan la organización y comprensión de la información. Se utilizan para resumir conceptos, definir términos clave y estructurar ideas. Los beneficios incluyen mejorar la retención de la información, mantener la atención del estudiante, ser divertido y entretenido, y mejorar la capacidad de atención y memoria. **¡Nunca los utilices para copiar en un examen! Eso no es ético ni honesto.**



- 17. Resuelve ejercicios prácticos.** Hacer ejercicios para practicar lo estudiado es una estrategia esencial para consolidar conocimientos y mejorar habilidades. Al identificar conceptos clave, variar los tipos de ejercicios y buscar retroalimentación, maximizarás los beneficios de tu práctica. No olvides que la práctica regular y enfocada es la clave para un aprendizaje efectivo y el desarrollo de habilidades.
- 18. Aprende de tus errores.** Cometer errores es parte del proceso de aprendizaje. Aprender de tus errores y fracasos puede ser una fuente de motivación para mejorar y lograr tus objetivos. Aprender de tus errores y fracasos te permitirá crecer y mejorar tus habilidades, lo que puede aumentar tu motivación en los estudios.

Al presentar el examen

“Los exámenes no definen tu valor ni tu inteligencia.
Respira y haz lo mejor que puedas.

Es muy común sentirse estresado y sin confianza durante la semana de exámenes finales. Los exámenes pueden provocar miedo, pero en lugar de rendirte, encuentra inspiración para motivarte. Tener motivación y creer en tus capacidades aumentará tu confianza, pero recuerda que, lo más importante es que te prepares adecuadamente, no importa si es un examen oral o escrito, presencial o a distancia. Los nervios se controlan con preparación.

1. **Duerme lo mejor que puedas el día anterior.** Un gran error es estudiar la noche inmediata anterior y sumar estrés a la presentación del examen.
2. **Levántate con el pie derecho,** trata de sonreír, es decir, levántate de buenas, con ánimo, ten confianza en ti y en tu proceso.
3. **Come algo ligero,** que tu estómago sensible no se altere por los nervios. Pero no llegues al examen sin tomar algo, recuerda que tu cerebro requiere de alimento para funcionar.
4. **Llega a tiempo al examen.** Las prisas no dejan nada bueno y pueden estresarte de más, considera las contingencias con el tráfico. Si llegas con tiempo tendrás espacio para acomodarte, respirar y pensar en lo que vas a hacer y cómo hacerlo.



5. **Usa ropa cómoda,** que te sientas a gusto, que no tengas mucho frío o mucho calor, recuerda que todo influye. Ponte cómodo.
6. **Lleva lo necesario.** Pluma, lápices, sacapuntas, calculadora. También considera una botella de agua y algunos pañuelos desechables.
7. Una vez que ya tengas el examen y la orden de iniciar **tómate unos minutos para leer muy bien las instrucciones** y las preguntas. Si tienes dudas, pregunta.

YO TE DIGO CÓMO...

8. **Lee muy bien cada pregunta.** Muchas respuestas en exámenes son incorrectas porque el alumno no leyó bien. Quizá en una sola pregunta te estén solicitando dos respuestas y si no la lees bien, solo contestarás una.



9. **Considera el tiempo** que tienes para contestar todo el examen y trata de distribuirlo. Es recomendable que comiences respondiendo las preguntas más fáciles y dejes las más complicadas al final.
10. **No compitas con tus compañeros**, si ves que algunos ya terminaron, no sabrás si es porque no sabían nada o porque verdaderamente estudiaron. Tú debes ir a tu propio ritmo y tiempo sin fijarte en los demás, no te apresures por los nervios.
11. **No copies.** Por supuesto esta práctica es deshonestas y falta de ética. Demuestra tus valores como persona y como universitario. Si te preparaste bien no hay necesidad de buscar las respuestas con tus compañeros o mirando al infinito.
12. **No te pongas nervioso** si te atorras con una pregunta. Déjala al final y vuelve a ella con más calma.
13. **No dejes preguntas sin responder.** Contesta lo poco que te acuerdes, pero no la dejes en blanco.
14. Al terminar, y si aún hay tiempo, **revisa muy bien tus respuestas** una por una. Si hay que corregir, corrige y si ya te sientes seguro, podrás entregarlo.

Conclusiones

Sin duda alguna la preparación para los exámenes depende de muchos factores, no todos los alumnos cuentan con las situaciones ideales para el estudio y aun así hacen su mejor esfuerzo, y justo eso es lo que esperamos los profesores.

YO TE DIGO CÓMO...

En el caso de los alumnos que estudian en sistemas no presenciales la regulación de sus tiempos de aprendizaje es más laboriosa, pero con una buena gestión del tiempo, sin duda es posible; es cuestión de prioridades.

Lo importante es que mantengas tu enfoque y que los problemas que se te vayan presentando los resuelvas a la brevedad y que no te rindas porque estás en busca de tu sueño. A pesar de las dificultades, mantén una actitud positiva y sigue trabajando en tus objetivos.

Estudiar para un examen, ya sea de admisión, de evaluación, de titulación o para optar por una plaza en el campo laboral, **es una habilidad que se entrena**. Dominar las **técnicas de estudio para exámenes** es clave para sacar el máximo partido a tu tiempo y esfuerzo. Con planificación, constancia y el uso de las estrategias que te recomiendo, vas a notar un cambio brutal en tu rendimiento. No tienes que hacer todo, pero ubica cuáles de estas sugerencias te convienen y se adaptan mejor a tu estilo, tiempo y espacio y aplícalas lo mejor posible para mejorar tus resultados académicos. Te deseo éxito.

ANEXO 1. En este anexo te comparto un cuestionario para que hagas una evaluación sobre tus hábitos de estudio y con ello te des una idea de qué tan bien lo estás haciendo y qué tan favorables son las condiciones que te rodean. Contesta la frecuencia con que llevas a cabo cada una de las actividades y trata de mejorar aquellas donde la frecuencia sea menor.

Referencias bibliográficas

- Chiecher, A. C., & Bossolasco, M. L. (2021). ¿Cómo te preparas para un examen? Estudio comparativo con estudiantes de las modalidades presencial y distancia. *Perfiles educativos*, 43(173), 94-107.
- DÍAZ CANALS, J. F. y MORATALLA ISASI, S.: “Los exámenes en la universidad”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 24, 2009. (Enlace web: <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos> - Consultada el 18 de mayo de 2025).
- Herrera-Torres, L., & Lorenzo-Quiles, O. (2009). Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios. Un aporte a la construcción del Espacio Europeo de Educación Superior. *Educación y educadores*, 12(3), 75-98.

YO TE DIGO CÓMO...

Parrilla, M. S., & Álvarez, I. A. (1999). *Técnicas de estudio para Secundaria y Universidad*. Alianza. Madrid, España.

Recoleta, Colegio SS.CC. blog [10 Técnicas de Estudio Efectivas para Mejorar tu Rendimiento Académico](#)

Vicuña, L. (1985). *Inventario de hábitos de estudio CASM-85*. Perú: Ediciones CEDEIS.

ANEXO 1

Cuestionario de Técnicas de Estudio, diseñado por Herrera y Gallardo (2006).

Núm.	LUGAR Y CONDICIONES DE ESTUDIO	FRECUENCIA			
		Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1.	Dispongo en casa de un lugar fijo para estudiar				
2.	Estudio en mi habitación				
3.	Estudio en el salón de mi casa				
4.	Estudio en otra habitación de mi casa				
5.	Estudio en la biblioteca				
6.	Estudio en casa de un compañero o amigo				
7.	El lugar donde estudio lo comparto con alguien				
8.	Tengo ordenador en mi lugar habitual de estudio				
9.	Me gusta estudiar cerca de la ventana				
10.	Estudio con luz artificial (flexo o lámpara)				
11.	En mi lugar de estudio hace una temperatura agradable				
12.	El lugar donde estudio es ruidoso				
13.	Estudio viendo o escuchando la televisión				
14.	Estudio escuchando música				
15.	Con frecuencia estudio o leo recostado en la cama o tumbado en el sofá				

	ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO	FRECUENCIA			
		Nunca	A veces	A menudo	Siempre
16.	Suelo planificar el tiempo que voy a dedicar al estudio				
17.	Cumplo con la planificación realizada				
18.	Planifico los contenidos que voy a estudiar				
19.	Cumplo con la planificación de contenidos				
20.	Confecciono un calendario de estudio en el que indico los días y las horas				
21.	A la hora de estudiar comienzo por las asignaturas más fáciles				
22.	A la hora de estudiar comienzo por las asignaturas más difíciles				
23.	Comienzo a estudiar desde el principio del curso				
24.	Estudio sólo cuando se acercan los exámenes				
25.	En el tiempo que dedico al estudio me preparo todas las asignaturas por igual				
26.	Voy estudiando cada asignatura en función de su fecha de examen				
27.	Cuando estudio suelo estar cansado				
28.	Durante mi estudio suelo levantarme frecuentemente				

	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ANTES DEL ESTUDIO	FRECUENCIA			
		Nunca	A veces	A menudo	Siempre
29.	Tomo apuntes de las explicaciones de los profesores				
30.	Fotocopio los apuntes de algún compañero o compañera				
31.	Cuando tomo apuntes, copio al pie de la letra lo que dice el profesor				
32.	Amplío la información con bibliografía complementaria				
33.	Tengo dificultades en seguir las explicaciones del profesor en clase				

YO TE DIGO CÓMO...

	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE DURANTE EL ESTUDIO	FRECUENCIA			
		Nunca	A veces	A menudo	Siempre
34.	Cuando estudio, dispongo de toda la información y materiales necesarios				
35.	Antes de estudiar en profundidad realizo una lectura superficial				
36.	Repaso los apuntes frecuentemente				
37.	Subrayo el material de estudio				
38.	Hago esquemas del material que voy a estudiar				
39.	En la realización de esquemas utilizo muchas palabras				
40.	Realizo un resumen de cada uno de los temas que voy a estudiar				
41.	Para realizar los esquemas, copio frases de los apuntes, libros, materiales.				
42.	Hago mapas conceptuales de los temas de cada una de las materias, para estudiar posteriormente				
43.	Los términos que no entiendo suelo consultarlos en un diccionario, enciclopedia...				
44.	Mi forma de estudiar cambia si el examen de una asignatura es tipo test o de desarrollo				
45.	Cuando estudio para un examen me planteo preguntas que pueden incluirse en el examen				
46.	Cuando estudio relaciono los contenidos de la materia con otras asignaturas				
47.	Cuando tengo dudas suelo preguntárselas al profesor				
48.	Memorizo los apuntes para el día del examen				
49.	El día anterior al examen lo dedico a repasar				
50.	La noche anterior al examen suelo dormir poco				

	ESTRATEGIAS DESPUÉS DEL ESTUDIO	FRECUENCIA			
		Nunca	A veces	A menudo	Siempre
51.	Cuando tengo un examen me pongo nervioso				
52.	Cuando realizo un examen, comienzo por la primera pregunta sin leer el resto				
53.	Repaso el examen antes de entregarlo al profesor				
54.	Al salir de un examen compruebo con los apuntes las respuestas que he dado				
55.	Suelo recordar lo estudiado después del examen				
56.	Considero que las calificaciones obtenidas están en función de mi estudio y esfuerzo				
57.	Estoy satisfecho con las calificaciones que he obtenido en el curso anterior				