



[2]

Examen

Preparar-se per a l'examen

PLANIFICACIÓ DE LA PROVA

Aprendre, investigar, saber coses que es desconeixen és una tasca apassionant però en algunes ocasions pot convertir-se en una obligació pesada. Un dels responsables d'aquesta contradicció són els exàmens. Quantes vegades hem sentit allò que anar a la universitat estaria molt bé si no fos pels exàmens!

És un fet que, avui per avui, a totes les universitats hi ha uns dies marcats en vermell que corresponen als exàmens. Per salvar nervis i ansietats el millor és preparar-se. Per això és bo conèixer alguns **procediments que calen per tal d'anar preparant aquest moment** que, sens dubte, posa a prova l'estudiant.

El primer que s'ha de fer és comprendre globalment el fet d'examinar-se en si mateix i viure-ho com un fet integrat al propi procés d'aprendre.

L'avaluació és un **diàleg entre professor i estudiants que mira d'assegurar i comprovar els aprenentatges**. Per tant, cal entendre l'examen com un producte lògic i artificial al mateix temps. Què vol dir això? Després d'un procés d'ensenyament-aprenentatge és normal que s'apliqui algun tipus d'instrument que garanteixi el nivell de coneixement i esbrini el tipus d'encerts i errors que comet l'estudiant.

Però com se sap, aquest diàleg no es tracta d'una conversa entre companys perquè entre el professor i els estudiants hi ha una distància marcada pel diferent rol que els dos protagonistes desenvolupen en l'assoliment d'uns objectius educatius. Com a conseqüència dels diferents rols, en el marc de l'avaluació, el professor sempre serà "el que pregunta" (perquè en sap del tema) i l'estudiant "el que respon" (perquè ha de demostrar el que ha après). Per tant, l'ansietat del desconegut està gairebé assegurada i sempre justificada i una bona planificació i anàlisi de la situació avaluativa pot contribuir moltíssim a tenir bons resultats en els exàmens.

L'avaluació cal que estigui integrada en l'acció educativa com un fet lògic. En aquest sentit, quan s'ha seguit l'activitat d'aprenentatge orientada i guiada pel professor no hi ha d'haver cap mena d'inconvenient ni problema a ser valorat.

ANÀLISI DE LA SITUACIÓ AVALUATIVA

En el marc d'anàlisi de la situació avaluativa, i per tal de centrar l'atenció en el que és més important a l'hora d'abordar un examen, es proposen **tres estratègies diferents però complementàries**; això sí, entenent que el millor antídoto contra la

por a la prova és haver estudiat i dominar els continguts que són objecte de l'examen.

La primera estratègia fa referència al **coneixement de la prova** i una de les millors vies és no només saber el tipus de demandes o preguntes que es poden fer sinó el tipus de respostes que s'hi associen. La segona estratègia es refereix a la **necessitat de dotar-se d'instruments d'ajuda al procés d'aprenentatge** (calendaris, plans, etc.). La darrera estratègia correspon al **coneixement de tècniques d'autocontrol i relaxació** molt bàsiques que es puguin desenvolupar durant l'examen.

En relació amb el primer tipus d'estratègia per abordar amb tranquil·litat un examen, es considera que **els objectius i els continguts d'una assignatura es tradueixen, a la fi, en un conjunt de preguntes que es plantegen en un examen**. Les preguntes dels exàmens prenen diferents formes que s'han de conèixer per abordar l'examen amb seguretat. Pot passar el cas que se sàpiga perfectament el contingut de l'assignatura però es desconegui la tècnica de resposta concreta que proposa el professor i que això influeixi negativament en el resultat final de la prova. Per tant, serà d'interès saber com han de ser les respostes a determinades preguntes avaluatives.

A grans trets hom es pot trobar amb preguntes de **resposta oberta** i preguntes de resposta tancada. Les preguntes de resposta oberta permeten elaborar, a qui les respon, la seva pròpia resposta sense limitar-ne l'expressió. Aquestes preguntes ofereixen una gran llibertat en la seva organització interna; per tant, són les més adequades per avaluar tipus d'habilitats com sintetitzar, argumentar, interrelacionar, il·lustrar, avaluar situacions, entre d'altres. Tot i que es diu que són més subjectives perquè depenen de la perspectiva del professor, la seva puntuació s'obté de l'aplicació d'uns criteris d'avaluació en correspondència als objectius d'aprenentatge.

Les **preguntes amb resposta tancada** són preguntes que s'organitzen de manera que el qui respon ha d'identificar la resposta correcta o simplement escriure una paraula. Per la seva formulació permeten avaluar una àmplia gamma de continguts, que possibilita una qualificació ràpida i comparable entre els estudiants i es valoren com a més objectives. Són adequades per mesurar habilitats relatives a l'estructuració, la lògica i la memorització.

Ampliació de continguts

Naturalment, cadascuna d'aquestes grans categories (preguntes de resposta oberta i preguntes de resposta tancada) es concreta en multitud de preguntes de diferent condició.

A continuació s'ofereix un llistat força exhaustiu dels diferents tipus de pregunta amb què un estudiant es pot trobar en un examen, amb exemples de l'àmbit de la salut.

[1] Anàlisi de documentació

Analitzeu la Història Clínica d'Atenció Primària (HCAP) que se us ha proporcionat pel que fa als aspectes següents:

- a) Diferenciació entre els diversos apartats: full de problemes de salut, factors de risc, activitats preventives, seguiments estandarditzats (anàlisis, altres exploracions).
- b) Per al problema de salut "hipertensió arterial": grau d'adequació de l'anamnesi, exploració física i altres exploracions.
- c) Presència de consells de tipus "educació sanitària".
- d) Tipus d'activitats preventives i de promoció de la salut.

[2] Argumentació

a) Descriu breument en què consisteix la reforma de l'atenció primària (RAP).
b) Argumenteu els avantatges i els inconvenients d'aquests models pel que fa als serveis de rehabilitació i d'infermeria dels equips d'atenció primària.

[3] Autoinforme

Explica, sense fer les operacions, què faries per resoldre el problema següent:

[4] Cas

Del cas clínic que s'exposa, fes una proposta argumentada de fisioteràpia i una altra de tractament global per part de la infermera tenint en compte els apartats següents:

- a) Exploracions complementàries que cal sol·licitar.
- b) Diagnòstics de presumpció.
- c) Avantatges i inconvenients del tractament actual.
- d) Proposta detallada d'un tractament alternatiu que podria millorar significativament l'evolució.

"La Sra. Maria, de 82 anys, nascuda a Figueres, viu des de fa 10 mesos en una residència geriàtrica. La seva família, de nivell socioeconòmic alt, té una relació freda amb ella. No presenta cap antecedent patològic rellevant però presenta unes úlceres de decúbit molt extenses en ambdues cames. Aquestes úlceres van aparèixer fa 3 o 4 anys i no s'han pogut resoldre amb els tractaments que s'han provat. Fins i tot va restar ingressada en una clínica privada sense resultat satisfactori. Actualment les més grans fan uns 15 x 10 cm i les petites fan uns 5 x 3 cm. Les cures s'han fet amb sèrum fisiològic, povidona iodada i pomada de sulfadiazina argèntica. El metge de capçalera li ha dit que és molt important que reposi al llit amb les cames aixecades però la Sra. Maria és tossuda i no en fa cas, prefereix fer becaines a la seva cadira. Té les dues cames força inflades. El metge ha apreciat que ens els darrers mesos camina menys i presenta una certa atrofia muscular a les extremitats inferiors."

[5] Centrament de pregunta

El confort del professional sanitari disminueix quan les exigències d'un pacient són exagerades (la qual cosa palesa una deficient relació professional-pacient), quan hi ha desconeixement del problema de salut (i la sensació de falta de control que comporta), quan s'empren tractaments poc coneguts o amb riscos (efectes indesitjables, resistències, dependències), quan no es coneixen tractaments alternatius, quan hi ha manca de temps per al pacient, per a les activitats formatives o de recerca, quan hi ha mala relació amb els companys, etc. Quines normes o guies d'actuació pot establir un servei de nova creació per tal d'evitar aquests factors?

[6] Comentari de text autònom

"L'increment de la incidència de l'osteoporosi està íntimament relacionat amb l'augment gradual i constant de l'esperança de vida enregistrat al món occidental als darrers anys. Un dels principals factors de risc d'aquesta epidèmia silenciosa és l'envelliment. A Catalunya, el percentatge de persones més grans de 65 anys ultrapassa el 13% i s'espera que superarà el 15% l'any 2010. Aquest fet ha disparat la incidència de l'osteoporosi entre la població. La incidència de fractures oscil·la entre 70 i 220 fractures per cada 100.000 persones de més de 50 anys. El cost per fractura se situa entre 500.000 i 1.100.000 pessetes. Els tractaments indicats pretenen recuperar la quantitat i qualitat de la massa òssia perduda amb l'objectiu d'evitar el risc de fractura." [Metges de Catalunya 1999; IV (1):25.]

[7] Comentari de text guiat

- a) Respecte de la massa òssia: a quina edat s'assoleix el màxim de massa òssia? Quan i en quins casos s'han d'administrar suplementes de calci i/o vitamina D en els/les nois/noies en edat de creixement?
- b) Quina influència tenen els desnatats en la prevenció de l'osteoporosi?
- c) Quins són els factors de risc de patir una fractura osteoporòtica?
- d) Quines tècniques fisioteràpiques cal recomanar a una persona amb osteoporosi i alt risc de fractura òssia?
- e) Quines intervencions es poden fer a la llar d'aquestes persones per tal de disminuir el risc de fractures?

[8] Comparació diferencial

- a) Quins beneficis i riscos presenten els analgèsics i els antiinflamatoris per al tractament global de l'artrosi.
b) Quines diferències i quines semblances poden establir-se entre el tractament amb làser i electroteràpia en un pacient amb una ruptura muscular del bíceps femoral.

[9] Comparació oberta

Compara la idoneïtat dels diversos tractaments farmacològics de la hipertensió arterial (diürètics, betabloquejadors adrenèrgics, inhibidors de l'enzim conversor de l'angiotensina, alfabloquejadors) en funció de la presència d'altres problemes de salut (diabetis mellitus, hipercolesterolèmia, insuficiència cardíaca, adenoma de pròstata, depressió, etc.) o característiques personals (persona jove que practica exercici físic, etc.).

[10] Definició

Definició de salut segons l'OMS. Expliqueu els 3 problemes de salut mundial que considereu més importants.

[11] Disseny d'activitats

Dissenyu un programa de rehabilitació de la musculatura paravertebral cervical que pugui ser realitzat pel mateix pacient al seu domicili tenint en compte que ha estat diagnosticat de cinetosi i artrosi d'algunes articulacions vertebrals cervicals.

[12] Elaboració de gràfics

- a) Elabora un gràfic a partir de les dades de freqüentació anual d'un centre d'atenció primària.
b) Elabora un esquema dels passos que cal fer per tal d'implementar un assaig clínic multicèntric, doble cec i aleatoritzat que compari un antiinflamatori en gel amb un gel placebo en el tractament de l'artrosi d'espatlla.

[13] Enumeració relacionada

Feu una relació ordenada de les principals medicacions, efectes i accessoris de què ha de disposar un carro d'emergències en un centre sanitari.

[14] Enumeració simple

Enumereu els conceptes deontològics més rellevants per a un professional sanitari.

[15] Exemplificació

Poseu dos exemples de traumatismes de genoll per accident de trànsit (molt esquemàticament: mecanisme d'acció, exploració, diagnòstic i tractament) en funció que quedin seqüeles importants o no en quedi cap.

[16] Generació de preguntes

Elabora tres qüestions rellevants que sintetitzin el més important del tema de les mutacions de l'assignatura de fonaments biològics. Fes un guió de resposta per a cada una d'elles.

[17] Exposició raonada

Exposeu els elements i les tècniques d'higiene dental. Raoneu sobre la influència que tenen en la prevenció de càries i malalties gingivals.

[18] Materials

- a) Llegiu l'exemple d'acceptació de la malaltia en funció de l'edat. Exposeu, a títol d'exemple també, l'acceptació de la malaltia en funció de la procedència cultural dels immigrants que viuen al districte de Ciutat Vella.
b) Què en penseu de l'afirmació "Cal un pacte sanitari global". Elaboreu la resposta en base a un marc teòric.

[19] Preguntes globalitzants

Un pacient de 15 anys, fill únic, pateix una síndrome d'angoixa després de la separació dels seus pares. Les circumstàncies fan que hagi de viure amb la seva mare, amb qui

té una relació freda. Viu en un barri marginal d'una gran ciutat amb alts índexs de delinqüència, drogoaddicció i sida. El pare és alcohòlic i ha tingut diverses amants els darrers anys. El poder adquisitiu familiar és força limitat. Actualment acudeix a un centre on cursa un mòdul professional de mecànica d'automòbils.

L'abordatge d'aquest cas hauria de ser assumit per un/una psicoterapeuta conductual, un de tipus psicoanalista i/o per l'assistent social del districte. Justifica-ho.

[20] Problemes/Exercicis

Un metge d'un centre geriàtric amb capacitat per a 40 residents (suposem que el percentatge d'ocupació sempre és del 100%) tracta un subgrup d'aquests residents que estan diagnosticats de diabetis mellitus tipus II. A la taula es mostren algunes dades d'aquests 8 pacients. La mitjana d'edat del conjunt dels 40 pacients és de 80 anys.

	1	2	3	4	5	6	7	8
EDAT	76	77	79	80	80	84	88	94
Sobrepès o obesitat?	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Hemoglob. glicosilada	7,2	7,4	6,0	7,6	7,8	8,0	6,8	6,4
Tractament metformina	Sí	Sí	No	No	No	No	No	No

Quina és la prevalença de diabetis mellitus?

La mitjana d'edat dels pacients diagnosticats de diabetis mellitus és superior a la mitjana d'edat del grup de residents? Justifica-ho.

La prevalença d'obesitat entre els pacients diagnosticats de diabetis mellitus és superior a la del grup global de residents si aquesta és del 10%? Justifica-ho. L'hemoglobina glicosilada és un indicador sobre el control de la diabetis mellitus: quan és inferior al 7% indica bon control. Quina és la proporció de pacients diabètics amb bon control de la malaltia?

La incidència de diabetis s'associa directament amb la presència de sobrepès i obesitat. La no presència de sobrepès ni d'obesitat s'associa a un millor control de la diabetis mellitus. Quina proporció de pacients diabètics mal controlats es podria beneficiar d'una pèrdua de pes?

La metformina és un fàrmac indicat en pacients amb diabetis mellitus i obesitat. Quina proporció de pacients diabètics obesos i mal controlats es podria beneficiar d'un inici de tractament amb metformina?

[21] Situacions breus i conceptes

Interpreteu, a partir dels conceptes explicats a l'assignatura de farmacologia clínica, la situació següent:

"Des que es pren l'Orlistat que li ha aconsellat una coneguda del gimnàs, en Ramon pateix de dolors abdominals i diarrees."

[22] Tema (centrat-comparació)

Quines serien les característiques bàsiques que ha de reunir una sala de cures d'infermeria. Fes una reflexió posterior comparant el cas d'un abscess axil·lar, una cremada de segon grau a la mà i una ferida incisa per ganivetada que fa dos dies es va suturar.

[23] Tema (obert)

Fisioteràpia i demència senil.

[24] Test (no certa)

Quina de les cinc respostes no és certa:

- Els antiinflamatoris no esteroïdals són un dels grups farmacològics més prescrits en la majoria dels països occidentals.
- Els seus efectes indesitjables poden ser de molts diversos tipus, destacant els gastrointestinals, les nefropaties i les disràries hemàtiques.
- Els factors que influeixen de manera més important en el risc de morbiditat per lesions gastroduodenals són els antecedents de malaltia ulcerosa, l'edat superior a 65 anys, la dosi i el principi actiu.
- Les mesures preventives no farmacològiques són: limitar l'ús a les indicacions clares, no associar dos antiinflamatoris, seleccionar el menys tòxic i emprar la dosi eficaç més baixa possible.
- Les mesures farmacològiques (amb omeprazol, misoprostol, ranitidina o famotidina)

cal recomanar-les a tots els pacients tractats amb antiinflamatoris no esteroïdals durant més d'una setmana.

[25] Test (explicativa)

El control del dolor crònic, a més de l'abordatge de la patologia de base, és important per la qualitat de vida del pacient. Respecte del seu tractament, cal considerar que:

- a) L'elecció d'un analgèsic no depèn del tipus ni de la intensitat del dolor que calgui tractar.
- b) És indiferent iniciar el tractament amb qualsevol fàrmac analgèsic.
- c) El dolor neuropàtic per desaferenciació nerviosa (per compressió, cirurgia, virus o neoplàsies) sol millorar amb opiacis, antiepilèptics i/o antidepressius tricíclics.
- d) El tramadol no presenta cap avantatge clínic significatiu quant a eficàcia i efectes indesitjables en relació a la morfina.

[26] Test (telegràfica)

Quin és l'estadístic recomanat en l'anàlisi bivariant quan les variables són qualitatives

- a) La regressió simple
- b) L'anàlisi multivariant
- c) L'anova
- d) El t test de Fisher

[27] Valoració de proves/resultats

Extreu conclusions sobre la salut del pacient de la història clínica inicial en relació amb les dades que es donen sobre:

- a) Anàlisi sanguínia
- b) Radiografia de maluc
- c) Electrocardiograma
- d) Auscultació pulmonar o cardíaca
- e) Descripció de la palpació de l'abdomen
- f) Descripció de l'exploració d'un genoll

[28] Vertader/Fals simple

Indica quines de les frases següents són vertaderes (V) i quines no (F):

- a) Els antiinflamatoris no esteroïdals són un dels grups farmacològics més prescrits en la majoria dels països occidentals.
- b) Els seus efectes indesitjables poden ser de molts diversos tipus, destacant els gastrointestinals, les nefropaties i les disràxies hemàtiques.
- c) Els factors que influeixen de manera més important en el risc de morbiditat per lesions gastroduodenals són els antecedents de malaltia ulcerosa, l'edat superior a 65 anys, la dosi i el principi actiu.
- d) Les mesures preventives no farmacològiques són: limitar l'ús a les indicacions clares, no associar dos antiinflamatoris, seleccionar el menys tòxic i emprar la dosi eficaç més baixa possible.
- e. Les mesures farmacològiques (amb omeprazol, misoprostol, ranitidina o famotidina) cal recomanar-les a tots els pacients tractats amb antiinflamatoris no esteroïdals durant més d'una setmana.

[29] Vertader/Fals explicatiu

Indica quines de les frases anteriors són vertaderes (V) i quines no (F). Explica en què et bases per valorar-les cada una d'elles.

[30] Vertader/Fals correcció

Indica quines de les frases anteriors són vertaderes (V) i quines no (F). Enuncia de manera correcta les frases que són falses.

La segona estratègia, que es refereix al desplegament de procediments d'aprenentatge, ocupa una part molt important a l'hora de preparar un examen. A grans trets es diferencien **tres tipus d'instruments** que faciliten l'organització d'un examen.

[1] El primer tipus d'instruments té a veure amb la **gestió del temps** i es materialitza com a mínim amb un calendari que pot incloure diferents fets relatius a la planificació. Se suggereix planificar l'estudi en funció de les dates d'exàmens de manera que es dibuixi amb claredat el temps d'estudi i les accions que es prendran per assumir-lo amb èxit. La temporalització de les accions relatives a l'estudi són essencials per arribar amb forces a l'examen. Així, si es comença a estudiar des del principi no s'ha d'oblidar de programar el repàs dels continguts després de cada sessió d'estudi i al final de tema, per exemple.

[2] El segon tipus es relaciona amb **procediments d'estudi** com poden ser preparar-se resums, mapes conceptuals, diagrames, etc., de manera que assegurin les relacions entre continguts i un coneixement fluid dels continguts d'aprenentatge.

[3] El tercer tipus correspon a totes aquelles **estratègies discursives, preferentment argumentatives i expositives**, que cal desenvolupar per redactar correctament un examen. No s'ha d'oblidar que es tracta d'un instrument d'avaluació que utilitza la llengua escrita i tot el que ajudi a una millor expressió revertirà, en últim terme, en la presentació, organització i valoració de l'examen.

En relació a la tercera estratègia apuntada, les tècniques d'autocontrol i relaxació, hi ha moltes i molt variades maneres d'aportar seguretat i de reduir l'ansietat davant d'una situació desconeguda. Una gran part d'elles, en una versió reduïda, es poden aplicar a la situació de resolució d'un examen.



Recurs bibliogràfic

Com que aquestes tècniques tenen un alt grau de variabilitat en funció de la persona que les desenvolupa no seran objecte d'explicació exhaustiva en aquest bloc. Com a exemple es proposa l'obra de José Manuel Hernández, Carmen Pozo i Antonia Polo *Ansiedad ante los exámenes. Un programa para su afrontamiento de forma eficaz* (València: Promolibro, 1994), que revisa les causes i els efectes més freqüents de nerviosisme davant d'una situació estressant com és un examen o un conjunt d'exàmens. En aquesta obra es proposa un seguit d'accions i recomanacions per tal d'evitar un excessiu nerviosisme que es considera perjudicial per a la resolució d'una prova; tanmateix es poden trobar pistes per manejar aquest estat d'exaltació d'una manera positiva per obtenir un millor rendiment en l'examen.

Dedicar un temps a la planificació de l'estudi dels exàmens que s'han de superar; conèixer el tipus de proves, així com el tipus de preguntes i de respostes que espera el professor ajudaran l'estudiant a encarar-se al període d'exàmens amb més seguretat.