

Preparar exámenes



Organizar + estudiar + técnicas

1

Conoce el contenido: Revisa el temario del examen y asegúrate de entender qué temas se incluirán. Consulta tus apuntes, libros de texto y cualquier material adicional proporcionado por el profesor/a.

2

Organiza el tiempo: Crea un calendario de estudio que te permita distribuir el tiempo de manera equilibrada entre las diferentes materias. Asegúrate de comenzar con suficiente antelación para evitar el estrés de última hora.

3

Estudia de manera activa: En lugar de leer pasivamente, utiliza técnicas de estudio activas como:

- Resumir la información en tus propias palabras.
- Hacer mapas conceptuales o diagramas.
- Realizar ejercicios prácticos o problemas relacionados con la materia.

4

Utiliza recursos adicionales: Busca videos, tutoriales o guías de estudio en línea que puedan ofrecerte diferentes perspectivas sobre los temas que estás estudiando.

5

Practica con exámenes anteriores o ejercicios: Si es posible, consigue exámenes de años anteriores o preguntas de práctica. Esto te ayudará a familiarizarte con el formato del examen y a identificar áreas en las que necesitas mejorar.

6

Forma grupos de estudio: Estudiar con compañeros puede ser muy beneficioso. Pueden ayudarse mutuamente a aclarar dudas y reforzar el aprendizaje.

7

Cuida tu salud: Asegúrate de dormir lo suficiente, comer bien y hacer ejercicio. Un cuerpo y mente sanos son fundamentales para un buen rendimiento académico.

- **Manejo del estrés:** Practica técnicas de relajación, (desde meditar a realizar otra actividad para desconectar) para mantener la calma antes y durante el examen.

8

Repaso del día anterior: Dedicar tiempo a repasar los conceptos clave y asegúrate de que comprendes bien los temas más importantes.

9

El día del examen: Llega con tiempo, lleva todo lo necesario (materiales, identificación, etc.) y lee las instrucciones cuidadosamente antes de comenzar.

