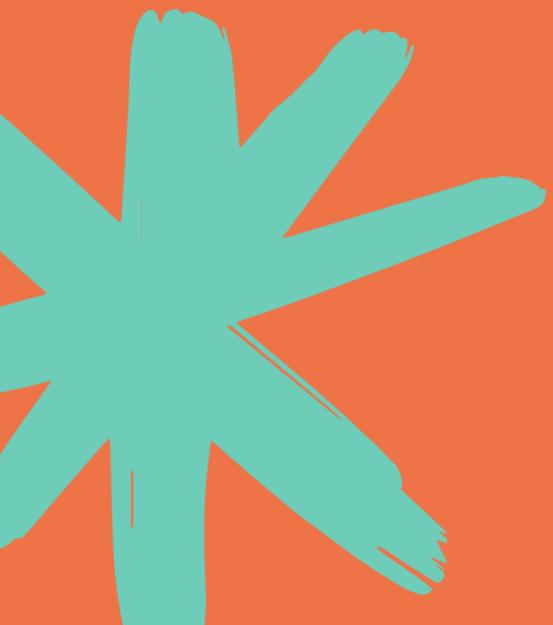


Coordinación de Impulso y Vida Estudiantil

EXÁMENES



En ocasiones puede parecer que no importa cuánto tiempo estudies o cuántas horas dediques para preparar un examen, tus resultados no parecen reflejar todo ese esfuerzo. La realidad es que posiblemente no estés utilizando la mejor técnica o estrategia para prepararte.

Te compartimos algunas recomendaciones para que tengas en cuenta al momento de preparar tus exámenes, pero es importante que recuerdes que no hay recetas mágicas, tu constancia es lo que marcará la diferencia.

Días previos al examen



1. Actitud positiva.

Elimina pensamientos tipo: “yo no puedo”, “es muchísimo material”, “no me da tiempo”...).

2. Materiales completos.

Pide los apuntes, exámenes, proyectos que te hagan falta.

3. Plan de repaso y un horario de estudio.

Ten presente los días en los que presentarás tus exámenes y procura organizarte para que puedas estudiar solo una asignatura a la vez.

4. Descansos para despejar la mente.

No te satures, utiliza la técnica de Pomodoro para saber distribuir tus tiempos.

5. Espacio apropiado.

Iluminado, ventilado y con las menos distracciones posibles.

6. Medios tecnológicos.

Uso de apps, simuladores o simplemente los exámenes que ya presentaste de las materias.



Horas antes del examen

Duerme

Tu rendimiento dependerá en gran medida de tu descanso.

Come

El alimento te aportará la energía necesaria.

Organiza

Ten presente los materiales que requerirás.

Confía

Hablar con tus compañeros sobre los temas del examen, solo aumentará tu nerviosismo.



Durante el examen

- * Relájate.
- * Lee bien las preguntas.
- * Organiza el tiempo del que dispones.
- * Comienza por las preguntas con mayor valor o con aquellas que domines.
- * Antes de contestar cada pregunta, léela varias veces hasta estar seguro(a) de que la comprendes. Busca la palabra clave que indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra...

Durante el examen

- * Antes de contestar cada pregunta, léela varias veces hasta estar seguro(a) de que la comprendes. Busca la palabra clave que indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra...
- * En las preguntas abiertas, procura ser claro(a) y breve; hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino en contestar con precisión a lo que se te pregunta.
- * Revisa si:
 - Contestaste todas las preguntas.
 - Tus respuestas están completas.
 - Recuerdas alguna información faltante.