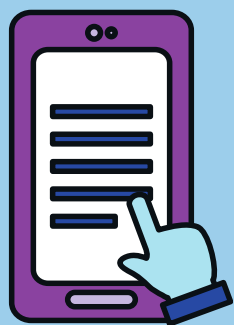


# CÓMO PREPARARSE PARA LOS EXÁMENES FINALES Y NO MORIR EN EL INTENTO

Aunque a estas alturas del ciclo acumulás mucho cansancio, ¡no puedes desfallecer!, ¡tenés que hacer un último esfuerzo!

1

## ORGANIZACIÓN, ORGANIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN



Esta es la clave, asegurate que tenés todo el material que necesitás para cada materia: libros, apuntes, dispositivos electrónicos. Revisá los contenidos de cada una de las asignaturas para saber qué dominás más y qué menos. Prioritario: aclará las dudas.

2

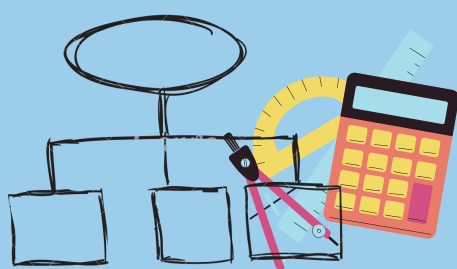
## DISEÑA Y CUMPLÍ UN CALENDARIO DE ESTUDIO REALISTA



Distribuí las materias y el tiempo que vas a destinar a cada una y elegí el mejor lugar posible para estudiar. Ten presente por qué lo hacés, cuáles son tus metas.

3

## ESTUDIÁ SEGÚN LA MATERIA



Las materias más prácticas es mejor realizar ejercicios y resolverlos en equipo. En las que es necesario retener muchos conceptos, opta por elaborar esquemas o mapas conceptuales que te sirvan para memorizar, relacionar ideas y para repasar los días previos al examen. Hacé un repaso práctico de todo lo que has estudiado, puede ser con exámenes viejos.

4

## ALTERNÁ CONTENIDOS



Si tenés varios exámenes en una misma semana, ve alternando el estudio entre unas y otras materias. Procurá espaciar aquellas asignaturas que abordan temáticas parecidas.

5

## HACÉ PAUSAS



Programa y tomate un respiro de vez en cuando y haz los descansos necesarios para despejar la mente, como por ejemplo pausas activas.

6

## TENÉ UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Dormí al menos 6 horas, consumí alimentos que te den energía y nutrición, tomá mucha agua. Son días de trabajo duro y estrés, pero recordá reservar tiempo para distraerte y realizar alguna actividad física que te ayude a desconectarte y renovar energías.