

Preparación para un examen sincrónico



La preparación para un examen sincrónico inicia tiempo antes de la fecha de la prueba

★ Llevá la materia al día, asegurate de comprenderla.

★ En caso de dudas: hacé preguntas en clase, acudí a la consulta de la persona docente, utilizá los apoyos que te ofrece la Universidad.

★ Utilizá diferentes estrategias de estudio, principalmente las que se ajusten mejor a tu estilo de aprendizaje.

★ Cuando se aproxime la fecha del examen, tenés que iniciar los repasos de la materia, ojalá utilizando resúmenes, apuntes y cualquier otro material que hayás elaborado cuando estudiás.

★ No dejés el estudio para el último momento, el cerebro requiere tiempo para asimilar y conectar la información que recibe, así favorece la memoria y los recuerdos.

Desde el inicio del curso

★ Procurá relajarte. Practicá técnicas de relajación.

★ Te recomendamos repasar y asegurar algún contenido, pero no estudiar todo el día.

★ Prepará el material y los útiles que vas a necesitar para el examen.

★ Debés dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen.

Día antes del examen



★ **Levantate o iniciá la preparación con tiempo suficiente.**

★ **Poné a mano todos los materiales y útiles necesarios para poder hacer el examen.**

3

Antes del examen

★ **Atendé tus necesidades: comé ojalá alimentos que te brinden energía, ve al baño, verificá que el espacio donde lo vas a realizar sea lo más cómodo posible.**

★ **No leás o repasés la materia inmediatamente antes del examen.**

★ **No hablés con compañeros o compañeras sobre la materia antes de realizarlo, te podría parecer que no recordás nada y aumentará tu nerviosismo.**

★ **No intentés comprobar si recordás todos los temas: antes del examen tu mente está en tensión.**

★ **Antes de iniciar, realizá unas respiraciones profundas.**

★ **Leé todas las preguntas y asegurate que comprendés lo que se te solicita. Sino entendés alguna, pedí a la persona docente que te la aclare.**

★ **Para cada pregunta buscá la palabra clave que te indica qué hacer: "explique", "demuestre", "defina", "calcule", "encuentre" y respondé lo que se te pide.**

★ **Después de contestar, leé la pregunta y la respuesta y valorá si ésta responde efectivamente a la primera.**

4

Durante el examen

★ **Revisá el valor de cada pregunta, dedícale más tiempo a las que tienen más valor.**

★ **Las primeras preguntas que debés resolver son las que valen más puntos y que mejor dominás la materia.**

★ **Antes de responder una pregunta, elaborá un esquema rápido del orden que debe llevar la respuesta.**

★ **Si no te da tiempo de responder alguna pregunta, poné las ideas básicas, aunque sea de forma superficial.**

★ **Procurá que las respuestas sean lo más claras y breves posibles, para que no destinés tiempo en responder cosas innecesarias.**

Revisá:

★ **Que has contestado todas las preguntas, puede ser que recordés algo nuevo.**

★ **Que la presentación sea lo más clara posible, sin borrones, tachones, letra legible, entre otros.**

Antes de entregarlo

7

Después de entregar el examen:

★ **Recompensate**

Si tenés dudas o requerís apoyo podés acudir al CASE correspondiente