UCR Universidad de Costa Rica | Oficina de Orientación CASE COVO CASED CIU | Orientación Hasta tu casa

Cómo prepararse para los exámenes finales...y no morir en el intento

1 Organización, organización y organización

Asegurate que tenés todo el material que necesitás para cada materia: libros, apuntes, dispositivos electrónicos.

Revisá los contenidos de cada asignatura para saber qué dominás más y qué menos.

2 Diseñá 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

Para las **materias más prácticas** es mejor realizar ejercicios y **resolverlos en equipo**. En las que es necesario retener **muchos conceptos**, optá por elaborar **esquemas o mapas mentales** que te sirvan para memorizar, **relacionar ideas** y para **repasar** los días previos al examen.

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

Programá y **tomate un respiro** de vez en cuando y hacé 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. **Recordá** reservar tiempo para distraerte y realizar alguna actividad física que te ayude a desconectarte y renovar energías.