

LA PREPARACIÓN PARA UN EXAMEN SINCRÓNICO

INICIA ANTES DE LA FECHA DE LA PRUEBA

DESDE EL INICIO DEL CURSO

1 Llevá la materia al día y asegurate de comprenderla.

2 En caso de dudas: hacé preguntas en clase, acudí a las horas de consulta y utilizá los apoyos que te ofrece la Universidad.

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

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

5 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.



DÍA ANTES DEL EXAMEN

★ Repasá y asegurá algún contenido, pero no estudies todo el día.

★ Procurá relajarte. Practicá técnicas de relajación.



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

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

ANTES DEL EXAMEN

- 1** Levantate o iniciá la preparación con tiempo suficiente.
- 2** Poné a mano todos los materiales y útiles necesarios para poder hacer el examen.
- 3** Atendé tus necesidades: comé alimentos que te brinden energía, ve al baño, verificá que el espacio para realizar el examen sea lo más cómodo posible.
- 4** No leás o repasés la materia inmediatamente antes del examen.
- 5** No hablés con compañeros o compañeras sobre la materia antes de realizarlo, te podría parecer que no recordás nada y aumentará tu nerviosismo.
- 6** No intentés comprobar si recordás todos los temas: antes del examen tu mente está en tensión.

DURANTE EL EXAMEN

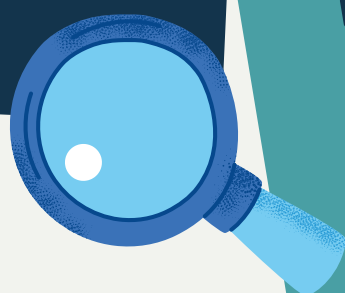


Antes de iniciar, realizá unas respiraciones profundas.

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” 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.





ORGANIZAR EL TIEMPO DURANTE EL EXAMEN

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

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

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

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



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

ANTES DE ENTREGAR EL EXAMEN DEBES REVISAR:

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



★ Que la presentación sea lo más clara y ordenada posible.

DESPUÉS DE ENTREGAR EL EXAMEN

RECOMPÉNSATE

