

Preparación para los exámenes

(INICIA ANTES DE LA FECHA DE LA PRUEBA)

DESDE EL INICIO DEL CURSO

- Llevá la materia al día y asegúrate de comprenderla.
- En caso de dudas: hacé preguntas en clase, acudí a las horas de consulta y utilizá los apoyos que te ofrece la Universidad (Estudiaderos, repasos, etc).
- 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.
- Utilizá diferentes estrategias de estudio, principalmente las que se ajusten mejor a tu estilo de aprendizaje.
- 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.

SEMANAS PREVIAS AL EXAMEN

- 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.

- Hacé pausas: Programá y tomate un respiro de vez en cuando y hacé los descansos necesarios para despejar la mente.
- 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

DÍA ANTES DEL EXAMEN

- Repasá y asegurá algún contenido, pero no estudiés 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 el día siguiente para el examen.

JUSTO 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.



- **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.
- 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.

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.



- Revisá el valor de cada pregunta, dedícale más tiempo a las que tienen más valor.
- Las primeras preguntas que debés resolver son las que mejor dominás y tienen más puntaje.
- Si no te da tiempo de responder alguna pregunta, poné las ideas básicas, aunque sea de forma superficial.
- Antes de responder una pregunta, elaborá un esquema rápido del orden que debe llevar la respuesta.
- Procurá que las respuestas sean lo más claras y breves posible, para que no destinés tiempo en responder cosas innecesarias.

ANTES DE ENTREGAR EL EXAMEN DEBÉS 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

- RECONOCÉ TU ESFUERZO.

