

Consejos de estudio para prepararse para la semana de exámenes finales

¡Organízate ahora! No esperes hasta la semana de los exámenes: revisa el formato del examen final, haz un horario de estudio con descansos, consolida notas, visita a las horas de oficina/tutores y presta atención a los plazos.

Duerma lo suficiente, coma y tenga varias sesiones de estudio cortas con descansos para controlar el estrés y que realmente pueda aprender. Reduzca la ansiedad ante los exámenes hablándose a ti mismo con compasión o usando estrategias de relajación como suspiros de respiración profunda.

Estrategias previas a la prueba

- Divida grandes fragmentos de información en partes más pequeñas para aumentar la memoria y la retención
- Crea un horario de estudio para revisar
- Toma descansos frecuentes en tu memorización para aumentar la retención
- Estudie los materiales difíciles varias veces y haga un cuestionario para practicar el uso de esa información
- Revise la tarea, los exámenes antiguos o vuelva a trabajar en problemas complejos. Practicar... practicar... practicar
- Utilice la guía de estudio proporcionada por el instructor si está disponible

Durante un examen

Respira hondo. Dígase a sí mismo: "Estoy preparado para este examen, estoy tranquilo, estoy emocionado de demostrar lo que sé".

- Anota rápidamente las ideas que quieras incluir o las cosas que hayas memorizado para usarlas
- Lea las instrucciones y las preguntas lenta y cuidadosamente
- Escanee los exámenes y comience con preguntas que proporcionen un recuerdo inmediato
- Asegúrate de hacer lo que se te pide: definir, enumerar, comparar, contrastar, etc.
- Si te quedas atascado, omite las preguntas difíciles o las preguntas que requieren más tiempo

- Si te quedas sin tiempo, proporciona un esquema en lugar de escribir oraciones completas