

CONSEJOS PARA SOBREVIVIR A LOS EXÁMENES

01

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

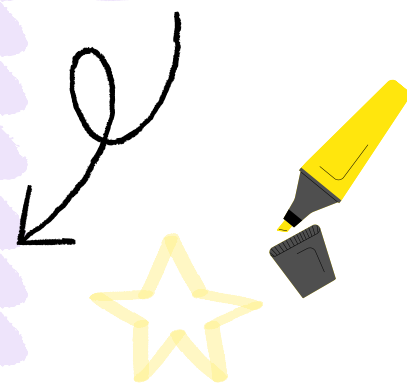
- Cuidar la higiene corporal
- Seguir una dieta completa y variada, incluyendo frutas y verduras y reducir el consumo de azúcares. No saltarse comidas ni darse atracones.
- Realizar actividad física: practicar algún deporte, ejercicios de fuerza o salir a correr o caminar.
- Cuidar la postura corporal cuando estudiamos o en clase.
- Buenos hábitos de sueño y descanso.
- Evitar el consumo de sustancias de riesgo.



TÉCNICA DE ESTUDIO EFICAZ

- Planificación del estudio: personal, sencilla y realista, flexible, rectificable y que esté por escrito.
- Lugar de estudio: cómodo, silencioso, sin distracciones, cuidando la luz y temperatura.
- Técnicas de estudio: apuntes, lectura comprensiva, subrayado, esquemas, reglas mnemotécnicas, flash cards, etc.

02



03

MOTIVACIÓN

- Motivaciones intrínsecas y extrínsecas
- Autoexpectativas positivas
- Reconocer los logros personales
- Atribuir el éxito a las propias capacidades, al esfuerzo y a las estrategias empleadas.
- Asimilar los fracasos como lecciones que nos ayudan a crecer y a aprender



PREPARACIÓN MENTAL

- Autoverbalizaciones positivas
- Evitar las distorsiones del pensamiento
- Ejercicios de respiración
- Confianza en uno/a mismo/a
- Ejercicios de respiración
- Técnicas de relajación muscular

04



DURANTE EL EXÁMEN



- Lee atentamente las preguntas y atiende las instrucciones del profesor/a.
- Empieza por preguntas que sabes. Si una pregunta se atasca, déjala y regresa a ella más tarde.
- Evita dejar preguntas en blanco (pero sin inventar, escribe lo que sepas).
- Distribuye el tiempo: repasa los últimos 5-10 minutos
- Cuida las faltas de ortografía (si dudas usa sinónimos)
- Intenta escribir con letra clara y sin amontonar
- Deja márgenes verticales y horizontales
- Evita los párrafos muy largos (estructura la respuesta)
- Trata de escribir sin hacer tachones

