



6 consejos para prepararse para los exámenes



Ahora que se acerca el período de exámenes, le damos seis consejos para ayudarle a prepararse y rentabilizar sus horas de estudio.

1 Elabore un calendario realista



Tener un calendario le ayudará a estructurar eficazmente su tiempo de preparación y a cubrir los temas que debe aprender. Recuerde incluir las actividades extracurriculares, los compromisos y otras tareas importantes para poder gestionar y organizar bien su tiempo.

2 Haga pausas



Estudiar en sesiones breves y regulares es mucho más eficaz que pasar horas tratando de aprender todo el contenido justo antes del examen. Asignar bloques de 15 minutos al estudio de un tema o asignatura en particular, con descansos intercalados, le ayudará a mantener el interés y la motivación.

3 Pruebe distintos métodos



Experimente con trucos de memoria de eficacia probada, como la nemotecnia. Los estímulos visuales, como los mapas conceptuales, las cronologías y las tarjetas didácticas también son buenas herramientas de estudio.

4 Duerma lo suficiente



Dormir lo suficiente es fundamental para el aprendizaje y la memoria: le ayuda a retener la información clave que ha estudiado y le da la energía que necesita para el período de exámenes.

5 Reflexione sobre su progreso



Al final del día, reflexione sobre sus sesiones de preparación para los exámenes. Enumere cinco cosas que ha aprendido, tres que recuerda con seguridad y tres que aún no ha retenido del todo. Cuando repase sus apuntes, podrá centrarse en lo que le falta por aprender.

6 Amplíe su perspectiva



Si bien los exámenes y las titulaciones son pasos que llevan a un futuro exitoso, no son la única manera de medir el éxito. No conforman la totalidad de lo que debe proporcionar una buena educación.