

Estrategias para enfrentar los exámenes de fin de año

Escrito por [Pablo Menichetti](#) en 14-11-2013



Llega el fin de año, estamos cansados y tenemos que enfrentar todo tipo de pruebas. ¿Rendirse? NUNCA, debemos sacar lo mejor de cada uno de nosotros para obtener los mejores resultados posibles.

Acá van algunas estrategias que les recomiendo utilizar para obtener tu **MÁXIMO** rendimiento académico:

- 1.- **Planificar y planificar:** Organizar los estudios lo mejor posible, utilizar un calendario semanal. Lo recomendable es estudiar con tiempo y dejar el último día sólo para revisiones y para aclarar todas las dudas existentes.
- 2.- **Estudiar materias alternadas cada día:** Es mejor estudiar diariamente en periodos cortos de 30 minutos y alternar las materias. Por ejemplo, hoy media hora de Matemáticas y media hora de Lenguaje, mañana lo mismo. Esto es mejor que 1 hora de matemáticas hoy y 1 hora de Lenguaje mañana.
- 3.- **Dar prioridad a los estudios:** Igual que cuando los jugadores de fútbol se concentran durante la copa del mundo, de la misma forma deberíamos concentrarnos para las épocas de estudio. Dormirse temprano, comer bien, tomar mucha agua, hacer deporte son actividades que optimizan el rendimiento académico.
- 4.- **Reducir las actividades de ocio que estresan:** Durante esta época evitar los juegos de videos, estos además de hacernos perder importante tiempo de estudio son una fuente importante de estrés mental. Evítalos por un tiempo.
- 5.- **Sembrar ahora y cosechar después:** El esfuerzo de estas últimas semanas nos va a acercar a nuestros objetivos, los buenos resultados nos harán terminar el año con el ánimo por los cielos, seguros de lo que somos capaces de lograr cuando lo proponemos.

No queda nada para que termine el año académico y está en ti todo lo que necesitas para lograr buenos resultados.

¡VAMOS QUE SE PUEDE!

Pablo