Tu Línea Amiga

TIPS PARA MANEJAR EMOCIONES EN PARCIALES

1
Duerme y desayuna adecuadamente antes del examen

2
Asegúrate de preparar tus útiles y materiales para el parcial

3
Llega con anticipación al examen para encontrar un lugar cómodo y enfocarte

4
Evita repasar justo antes de entrar al examen, esto podría confundirte

5
Recuerda que sentir nervios en situaciones de evaluación es normal

6
Lee el examen cuidadosamente y asegúrate de entender qué tienes que hacer

7
Empieza por responder las preguntas que sepas

8
No te compares con tus compañeros, la velocidad de la respuesta no garantiza un buen resultado

9
Recuerda que para tener un buen resultado no necesitas que el miedo desaparezca

10
Escribe algo en cada pregunta, así no sea la respuesta completa

11
Si te quedas en blanco, no entres en pánico, toma una respiración y trabaja en una respuesta que sí puedas resolver

12
Revisa tus respuestas cuando termines y no desistas antes de tiempo