ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR

Tutoría

Actividad: Preparación de examen

**1C**

**Gabriela Berenice Gutierrez Cisneros**

***#6***

**09/06/2021**

Preparación para los exámenes

ANTES DE UN EXAMEN

Antes de un examen a mi me gusta dar una repasada a todo lo que posiblemente se vera en el examen, escribiendo en un cuaderno de notas palabras o preguntas claves que se me serán de ayuda para estudiar un poco mas rápido, también trato de relacionar el tema con algo cotidiano para que sea mas sencillo recordarlo, para no aturdirme con tanta información descanso y trato de despejar mi mente recogiendo mi cuarto o limpiando mi mochila, para después ya mas tranquilamente ver ciertos videos que estén en relación al tema y pueda comprender de otra forma más sencilla. También tratar de dormirme temprano sin desvelarme para tener energía al día siguiente del examen, así mismo desayunar y tener el cerebro al 100.

DURANTE

Durante el examen me trato de tranquilizar al iniciar el examen y confiar en mis conocimientos, escribiendo rápidamente todo lo que me acuerde en un espacio del examen, empezar al leer y si la pregunta en la que estoy, es muy difícil tratar de, seguir con la siguiente pregunta para no atrasarme o desesperarme y al final que ya vaya a acabar regresarme con mas tranquilidad con esa pregunta.

Mientras estoy con el examen trato de leer con atención todo lo que se me pide, trato de tener una concentración máxima pues soy muy fácil de distraer.

DESPUÉS DEL EXAMEN

Después de el examen trato de acordarme de algunas respuestas para verificarlas con mis apuntes, también verificar respuestas con mis compañeras, después me mantengo tranquila y aliviada de que ya pasó el examen, con confianza de que estudié y posiblemente salí bien.

Mantengo un día con descanso y ya no trato de pensar mucho en el examen.