

Caja de herramientas para el estudio universitario:

Check: ¿estoy para rendir o no?

Te presentamos algunas preguntas orientadoras para saber si rendir o no, tomalas como ejemplo ya que no es algo único y acabado, podés crear tus propias preguntas. Te ayudarán a reflexionar sobre ¿cómo estás para ese examen?

- ¿Tengo el programa de la materia?(Para planificar el estudio de una materia debería saber qué textos piden, la cantidad del material para luego saber cómo dividir el tiempo de lectura).
- ¿Entiendo la estructura de la materia? (¿Sé qué es lo que se espera, cómo se relacionan los contenidos, qué debería aprender de la materia?).
- ¿Reuní todos los materiales?(Sin esa visualización no podré planificar el tiempo que me llevará estudiar).
- ¿Estoy preparado/a?(Conocer si ¿me falta leer algo? ¿o solamente tengo que repasar? te mostrará en qué porcentaje estás para presentarte).
- ¿Conozco la modalidad del examen?(Clave para ir con confianza y saber practicar de la misma manera).
- ¿Planifiqué el tiempo para prepararme y llegar a la fecha clave? (Utilizá calendarios, agendas para chequear tu disponibilidad del tiempo real).
- ¿Leí al menos una vez la bibliografía? (Es decir los textos obligatorios).
- ¿Marqué, resalté la información importante alguna vez en los textos? (Una lectura más activa que me involucre en la acción).
- ¿Organicé la información de otra manera como cuadros, mapas, esquemas? (Al menos una vez para "trabajar" con ese contenido).
- Si hubo palabras conceptos que no entendí, ¿busqué su significado? (Para evitar seguir de largo sin comprender algún tema).
- ¿Practicué la escritura de respuestas, la oralidad y/o ejercicios en caso de materias prácticas?
- ¿Repasé los temas al menos una vez? (Si es más mejor, ya que favorece al recuerdo).
- ¿Puedo explicar los temas en general? ¿Puedo explicar conceptos específicos, relacionarlos, dar ejemplos?

- ¿Sé cómo se relacionan los temas de las distintas unidades?
- ¿Sé los temas principales? (¿Tengo un buen manejo de los conceptos, los puedo decir con fluidez y dar ejemplos?).
- Si ya había rendido la materia y desaprobé ¿Contemplé que debí mejorar/aclarar/consultar dudas?
- Si me pone nervioso/a, ansioso/a esta instancia, ¿Pude realizar ejercicios de relajación que me lleven a la calma?(Como meditaciones, estudiar con otros/as, ejercicio, escuchar música relajante, etc.).
- ¿Realicé hábitos saludables que acompañen mi estudio? (Descanso, alimentación, ejercicio, momentos de diversión, relajación y despeje).

**¿Cómo fue tu chequeo?
¿Estás listo/a o hay cosas por seguir trabajando?**

¡Te invitamos a poner en práctica este recurso!