

9 Reduce la ansiedad

✓ **Comienza a estudiar temprano.**

✓ **Mentalmente practica como si estuvieras haciendo el examen.**

✓ **Actúa con confianza.**

✓ **Toma respiración profunda.**

✓ **Relaja cada parte de tu cuerpo.**

✓ **Cierra los ojos e imagínate un lugar hermoso que te inspire paz y tranquilidad.**

✓ ***Pon tu confianza en Dios.***

10

Utiliza los servicios disponibles

✓ **La Universidad te provee una variedad de servicios que te pueden ayudar a sacar el máximo provecho de tu vida estudiantil, tales como:**

**Consejero académico
Clubes
Laboratorios
Estudio-trabajo
Consejería
Asistencia económica
Servicios de salud
Programa de honor
Biblioteca
Servicio de tutorías**



REFERENCIA

O'Brien, L. (2009). How to get good grades in college. Woodburn Express.

(Traducido por Olga E. Pérez)



Carretera 106 Km. 2 Interior
Barrio Balboa, Sector La Quinta
Mayagüez, P.R. 00680

P.O. Box 118
Mayagüez, P.R. 00681

Tels. 787-834-9595
Exts. 2991, 2274

E-mail: avega@uaa.edu
operez@uaa.edu
ivelez@uaa.edu

**UNIVERSIDAD
ADVENTISTA
DE LAS
ANTILLAS**

**COMO SER UN
ESTUDIANTE EXITOSO Y
OBTENER LAS MEJORES
NOTAS**



**Biblioteca
Dennis Soto**

Conoce lo que se espera de ti en la **UNIVERSIDAD**

1 Asiste a cada clase.

¡Organízate!

- ✓ Usa una agenda.
- ✓ Divide las asignaciones en partes pequeñas.
- ✓ Salva y organiza tus trabajos en la computadora.
- ✓ Guarda los exámenes, pruebas cortas y asignaciones.
- ✓ Ten a la mano teléfonos de algunos de tus compañeros.
- ✓ Mantén tu espacio de estudio nítido y organizado.



3 Maneja tu tiempo sabiamente

- ✓ No trates de hacer más de lo que puedes manejar.
- ✓ Sé organizado.
- ✓ Divide el tiempo en periodos de estudio de 90 minutos.
- ✓ Aprende a decir no.
- ✓ Haz listas para hacer y evalúa prioridades.

4 Sé exitoso en las clases

- ✓ Aprende a adaptarte con diferentes profesores.
- ✓ Préparate para cada clase.
- ✓ Siéntate al frente.
- ✓ Sé un buen compañero.
- ✓ Asiste a tiempo y puntualmente.
- ✓ Participa activamente en la clase.
- ✓ Mantén buena comunicación con los profesores.

5 Toma buenas notas

- ✓ Sé un oyente activo.
- ✓ Toma notas. Estas te ayudan a prestar atención.
- ✓ Reconoce la información importante.
- ✓ Toma notas que sean fáciles para leer.
- ✓ Repasa tus notas frecuentemente.
- ✓ Si te ausentas de una clase, pide las notas a uno de tus compañeros.

6 Aprende cómo leer un libro de texto

- ✓ Echale un vistazo a los subtítulos, palabras en negrita e itálicas, resúmenes, gráficas y preguntas de repaso.
- ✓ Lee con un propósito.
- ✓ Selecciona las ideas principales de cada capítulo del libro.

7 Estudia inteligentemente

- ✓ Encuentra un buen lugar para estudiar.
- ✓ Conoce tu estilo de aprendizaje.
- ✓ Organiza tu tiempo de estudio.
- ✓ Aprende a estudiar para exámenes.
- ✓ Conoce la tecnología.
- ✓ Aprende cómo se hace una presentación o informe oral.

8 Estrategias para tomar exámenes

- ✓ Desarrolla un plan.
- ✓ Marca las preguntas que quieres volver a revisar.
- ✓ Aprende a contestar preguntas de ensayo.
- ✓ Identifica palabras claves en las preguntas de cierto o falso. Aseveraciones con las palabras todo, siempre, nunca, ninguno, usualmente son falsas. Aseveraciones con las palabras usualmente, a menudo, a veces, muchos, la mayoría, usualmente son ciertas.
- ✓ Prepárate para tomar exámenes con el libro abierto. Lee con anticipación el material. Usa "sticky notes" para localizar información específica.
- ✓ Revisa tus respuestas.

