

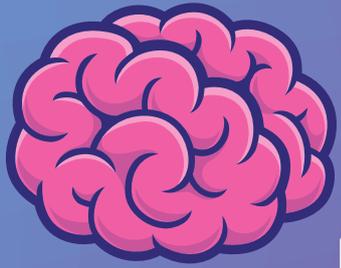
# CUIDEMOS NUESTRA MENTE

## Rutinas Básicas

Descansa, aliméntate bien y toma agua.

## Pausas Activas

Estirarte o tomar aire entre sesiones de estudio baja la tensión y ayuda a tu memoria.



## Ejercicios de Respiración

Inhala 4 segundos, mantén 4 segundos, exhala 6 segundos. Un cerebro bien oxigenado tiende a estar más concentrado.



## Limitar el Uso de Redes

El multitasking aumenta la fatiga mental y la ansiedad.

# EXÁMENES modo



Busca apoyo



Pedir ayuda libera tensión y alivia.

Habla sobre tus miedos



Compartir reduce la intensidad emocional.

Recuerda tu valor



El resultado de un examen no define tu futuro.

No te compares



Concéntrate en tus objetivos, avanza a tu ritmo.

## Tips para estudiar y rendir mejor

# ¿CÓMO ESTUDIAR PARA LAS EVALUACIONES FINALES?

“Sigue una estrategia organizada, enfocada y realista para lograr tus objetivos de estudio”.



## Entrenar en Grupo

Discute problemas en grupo para mejorar la memoria y la aplicación. Estimula la memoria y aplicas los contenidos.

4



## Preguntas Generadoras

Escribe y responde preguntas para fortalecer el pensamiento crítico. Usa Meta AI, ChatGPT, NotebookLM.

3



## Mapas Conceptuales

Crea mapas visuales para conectar ideas y mejorar la memorización. Usa apps (Napkin.ai)

2



## Enseñar a otros/as

Explica conceptos a un compañero/a para reforzar la comprensión.

1