



# CÓMO ENFRENTAR UNA EVALUACIÓN

1

Come algo antes de tu evaluación, evitando los excesos e hidratándote adecuadamente

2

Prepara el espacio que utilizarás y tus materiales, ya sean lápices, gomas, corrector, entre otros. De esta evitarás interrumpir tu proceso evaluativo.

3

Aumenta la confianza en ti mismo/a, revisando frecuentemente el material de estudio.

4

Bajar niveles de ansiedad, por ejemplo, con técnicas de respiración.

5

Al recibir tu evaluación, lee con atención todas las instrucciones y enunciados antes de responder.

6

Identifica lo que el docente te está preguntando en la evaluación y Responde en coherencia con lo solicitado por el profesor

7

Ajusta tus respuestas a lo solicitado y sintetiza la información enfocándote en las ideas más importantes y que expliquen mejor los contenidos.

8

Revisa tus respuestas una vez que termines de contestar todo, de esta forma podrás identificar si existe algún error que no hayas notado para corregirlo a tiempo.

9

Planifica tu tiempo, otorga tiempo mayor a aquellas preguntas que requieran más trabajo o que se te dificulten más. Esto es importante para que logres terminar la evaluación en su totalidad.

10

Al recibir los resultados de tu evaluación revisa qué errores cometiste para poder mejorarlos en el siguiente proceso.

