

Plan de 7 días antes del final

La última semana no es para ver temas nuevos: es para practicar, corregir y llegar descansado. Pega esta hoja donde estudias y marca cada tarea cuando la termines.

MATERIA

FECHA DEL FINAL

7 días antes

- ☐ Terminar los temas nuevos que falten
- ☐ Releer el registro de errores
- ☐ Hacer la lista de temas flojos

6 días antes

- ☐ Primer simulacro completo, con reloj
- ☐ Corregirlo con honestidad y anotar errores

5 días antes

- ☐ Estudiar los temas flojos detectados
- ☐ Fichas de definiciones y fórmulas

4 días antes

- ☐ Segundo simulacro completo
- ☐ Si es oral: explicar 3 temas en voz alta

3 días antes

- ☐ Repaso general de la primera mitad del programa
- ☐ Armar o repasar el mapa de relaciones entre temas

2 días antes

- ☐ Repaso general de la segunda mitad
- ☐ Preguntas mezcladas de todas las unidades

La víspera

- ☐ Repaso liviano, nada nuevo
- ☐ Preparar lo que vas a llevar y confirmar aula y horario
- ☐ Cena liviana y dormir a tu hora

El día del final

- ☐ Desayunar y hacer un repaso breve
- ☐ Llegar 15 a 20 minutos antes
- ☐ Respiración lenta si aparecen los nervios

Tres reglas para esta semana: dormir entre 7 y 9 horas · practicar sin mirar las respuestas · si te atrasas, rehaz el plan desde hoy en lugar de abandonarlo.

¿Quieres el método completo?

El libro «Cómo estudiar para un final» explica todo paso a paso e incluye 8 plantillas imprimibles.

10 CAPÍTULOES · 8 PLANTILLAS