

■ Mini-guías para tu Examen

■ ■ Mini-guía: Cómo organizar tu tiempo en un examen de 2h

Plantilla editable para dividir tu examen en fases con tiempos exactos.

■ Plantilla: Reparto de tiempo por tipo de examen

Ejemplos para tipo test, desarrollo, oposiciones y universidad.

Tipo de examen	Tiempo recomendado
Tipo test (100 preguntas)	1h50 min (1 min/pregunta + repaso final)
Desarrollo (3 preguntas largas)	30 min c/u + 30 min repaso
Oposiciones (4h)	1h lectura + 2h30 desarrollo + 30 min repaso
Universidad (2h)	15 min lectura + 1h30 resolución + 15 min repaso

■ Mini-guía: 5 respiraciones para calmarte en 1 minuto

Técnica express para usar justo antes de entrar al examen o si te bloqueas: 1. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.

2. Mantén el aire 2 segundos.

3. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.

4. Repite este ciclo 5 veces.

5. Notarás cómo baja tu nivel de tensión y te concentras mejor.