



COIE
Centro de
Orientación
y Empleo

COIE UNED

Te orientamos,
te acompañamos
y te asesoramos

¿Qué es el COIE?

-  Te **ORIENTAMOS** en la elección de carrera y te **AYUDAMOS** a sacar el máximo partido a tus estudios.
-  Te **SUGERIMOS** cómo mejorar tu carrera profesional para **CRECER** laboralmente.
-  Te **ACOMPañAMOS** en la búsqueda de empleo cualificado.
-  Te **AYUDAMOS** a poner en marcha tu idea de negocio y **EMPRENDER** el vuelo.
-  **ANALIZAMOS** las trayectorias laborales de los egresados de la UNED.



uned.es/coie

RECOMENDACIONES PREVIAS AL EXAMEN

UNED

COIE
Centro de
Orientación
y Empleo



A tener en cuenta

- Planifica una estrategia de estudio. Calendariza.
- Ten muy en cuenta las recomendaciones de equipo docente y tutores y revisa guías de las asignaturas.
- Revisa exámenes de otros años y anota lo importante, aquello que más se repite.
- Apóyate en grupos de personas para trabajos y estudios.
- Utiliza estrategias eficaces para el aprendizaje, y repasa tras el estudio.
- Cuida tu salud (mente y cuerpo) con descanso, relajación, etc.
- Prepárate para el examen: horas de sueño recomendadas, datos del examen (dirección, horario...) controla la ansiedad, etc.

Evitar

- Estudiar sin programación.
- Memorizar para el examen sin estudio previo.
- Estudiar únicamente el día previo al examen.
- No repasar antes del examen.
- No descansar, no desayunar, etc.
- Cuida los nervios y evita hablar con compañeros antes del examen.

IMPORTANTE

Lo peor que puede pasar es suspender. Y si fuera así, siempre tendrás otra oportunidad de presentarte e ir más preparado. Este pensamiento relativizará tu preocupación y mejorará tu actitud ante el examen. Ahora lo importante es sacar partido al tiempo (poco o mucho) que hayas dedicado al estudio.

**¡Aprovecha estos últimos días y
confía en ti mismo!**



Teléfono de Información General:
91 398 75 18

Correo electrónico COIE:
coie@adm.uned.es
uned.es/coie