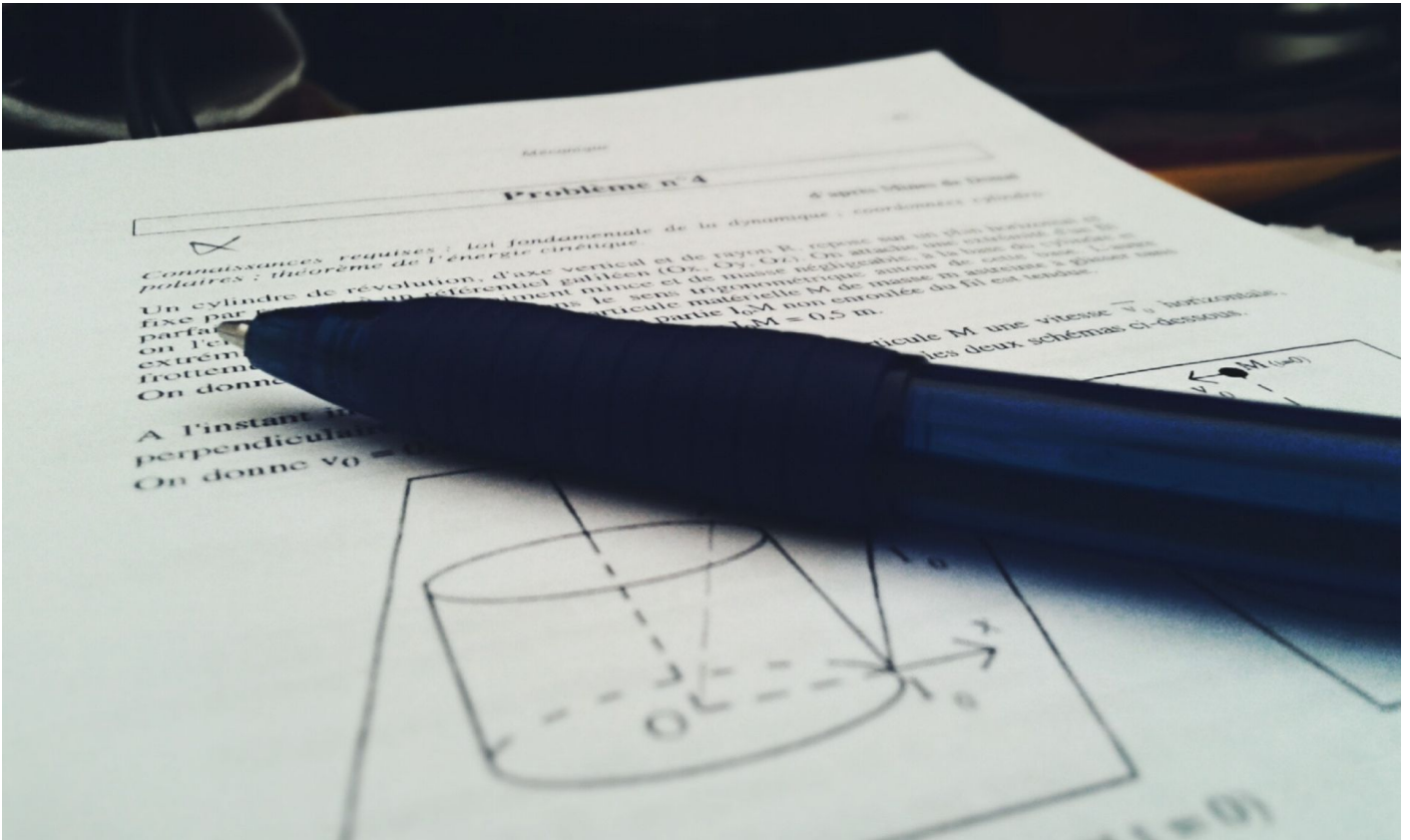


#TechHacks: Cómo sobrevivir a los finales



Alejandra Thomas | Campus Sinaloa

Las semanas de exámenes y proyectos finales podrán sacar lo peor de algunos , lo que provoca que en ocasiones sea difícil manejar tanto estrés y se dificulte recordar todo lo visto durante el semestre cuando estás bajo tanta presión.

Seguir los siguientes tips te ayudará a no perder la cabeza durante el cierre del semestre:



/>>

1. Planea

Desde saber a qué hora, qué día y en qué aula tendrás tus finales, hasta el tiempo que tienes para distribuir entre proyectos y estudio.

Es importante que planees y priorices según fecha y dificultad de tus exámenes para que puedas dedicarles el tiempo suficiente para estudiar.

Usa un calendario o una agenda, e incluso planea las horas que estudiarás tomando en cuenta tus actividades cotidianas, incluyendo cada una de tus comidas.



/>>

2. Encuentra el sitio adecuado para estudiar

Estudiar en tu sillón o en tu cama puede ser muy tentador, pero tu cerebro asociará estos sitios con la comodidad y el descanso, por lo que será más difícil que logres concentrarte.

De igual manera, estudiar en un lugar con mucho ruido o concurrencia es seguro de generarte muchas distracciones. Mejor, opta por buscar un lugar tranquilo, con mucha iluminación y en donde puedas estar cómodo, pero no lo suficiente como para desviar tu atención.



/>>

3. Desconéctate

Es importante que toda tu concentración esté dirigida hacia tus proyectos y finales. Intenta apagar tu celular o silenciar tus redes sociales, y comprométete a evitar revisar estos sitios cuando estés en la computadora.

Si te resulta muy difícil no revisar tus notificaciones, pon tu celular en modo avión o déjalo en una habitación diferente a en la que estás estudiando.



/>>

4. Toma un respiro

Establece tiempos de estudio con intervalos para darte un respiro. Levántate, estírate, come algo. Puedes hacerlo cada dos o tres horas, o incluso establecerlo para cada vez que hayas terminado con una serie de temas estudiados.

No dediques estos minutos al uso de tu celular o computadora, sino a respirar profundamente y ver a tu alrededor. Tu cerebro te lo agradecerá y no será tan pesado reanudar con el estudio.



/>>

5. Aliméntate bien

Bajo todo el estrés y con la presión del tiempo encima, lo más fácil es optar por comida chatarra y poco nutricional. Sin embargo, esto es lo que tu cuerpo menos necesita en esos momentos, por lo que debes intentar cambiar de dulces y papas, a frutas o barras de fibra que te mantengan con energía sin provocarte un bajón de azúcar.

Por menos tiempo que sientas que tienes, no te saltes ninguna comida o el hambre se volverá un problema y tu mente no pensará claramente. También procura mantente muy hidratado para que tu cerebro pueda funcionar mejor.



/>>

6. Duerme

Ni todo el café del mundo logrará superar unas horas de sueño. Puede parecer inofensivo no dormir para uno o dos exámenes, pero el rendimiento es considerablemente mayor si has dormido al menos unas cuantas horas.



/>>

7. Prémiate

Cuando te encuentres planeando tu semana de exámenes, planea también lo que harás después de terminarlos. Una salida con amigos, practicar algún deporte, una comida o ver alguna película. Lo importante es que tengas algo más que esperar al final de la semana para motivarte y hacer que el esfuerzo valga incluso más la pena.

Cada quien sabe lo que le funciona mejor, pero recuerda que tu salud es primero y está muy conectada al rendimiento en clases y exámenes.

Intenta no perder la calma y confía en lo que aprendiste este semestre, ¡ya estás en la recta final!

¡Mucho éxito en tus finales!