

7 consejos para superar la temporada de exámenes parciales



Alanna Ulloa | Campus Cuernavaca

Se acerca la temporada de **exámenes parciales** y es importante llegar a esta parte del semestre con herramientas que permitan un buen manejo del estrés.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, **el estrés es una reacción fisiológica que prepara al organismo para la acción**, sin embargo cuando esta respuesta natural se da en exceso, **se produce una sobrecarga de tensión** que repercute en el organismo.

Con la finalidad de ayudar a manejar el estrés, en **CONECTA** platicamos con **Lizy Ballesteros**, coordinadora de Arte y Cultura y Atlético y Deportivo en campus Cuernavaca y profesora de Yoga desde hace más de 15 años, **para recibir los 7 mejores consejos** y aplicarlos en esta temporada.



/>>

1. Medita

Realizar una sesión al día, aunque sea de unos minutos de meditación y ejercicios de respiración, **te ayuda no solo a mejorar tu bienestar físico sino también mental**. Tendrás mucha **más concentración y una visión positiva** sobre todo lo que en esta semana te suceda.

Además: reduce el estrés, la preocupación, la irritación, la ira y la frustración. Te sentirás con mucha más confianza y relajado cada que entres a tu salón de clase para poder aplicar tus exámenes.



/>>

2. Aliméntate bien

Uno de los **principales errores** que cometen las personas cuando se encuentran en periodos prolongados de estrés, es el **no comer en tiempo y forma o hacerlo incorrectamente**, lo que incrementa la ansiedad y malestar.

Es por ello que **debes mantenerte hidratado todo el tiempo e ingerir alimentos saludables y ricos en polifenoles** que benefician la actividad cerebral, la memoria y la concentración, como son **las nueces, almendras y pistaches**.



/>>

3. Realiza las actividades que más te gustan

A pesar de los exámenes, **debes hacer una pausa en tus estudios y dedicarle tiempo a algún pasatiempo**, ya que al realizarlo liberas la hormona **oxitocina** que te ayuda a sentir bienestar y tener más confianza, así como reducir el temor hacia tus exámenes o entregas.

Puedes probar cosas nuevas que no impliquen mucho esfuerzo y te permitan despejar tu mente y estar más tranquilo.



/>>

4. Utiliza buen calzado y ropa cómoda

*"El profesor encargado de la clase Métodos para la Felicidad en la universidad de Harvard, lo primero que le pide a sus alumnos al ingresar al salón para sus exámenes, es **quitarse los zapatos**.*

"Esta acción me parece maravillosa porque permite eliminar cualquier bloqueo en el sistema nervioso a través de los pies", expresó Lizy.

Si no puedes quitarte los zapatos, te recomendamos que durante la temporada de exámenes **uses zapatos cómodos y ropa que te permita moverte con facilidad.**



/>>

5. Toma decisiones fáciles rápidamente

Si enfocas tu energía en cosas como: ¿qué comer? ¿qué ropa ponerte? y otro tipo de detalles, las actividades que necesitan alto desempeño quedan en segundo plano y posteriormente incrementarán el estrés, por lo que intenta que todo eso sea lo más sencillo posible.

Decide horarios específicos para comer y platillos. Arregla tu ropa el día anterior y viste cómodo (recuerda que nadie se va a preocupar por cómo te ves en parciales).



/>>

6. Busca espacios abiertos y naturales

¿Alguna vez has sentido que por más que lees un concepto la información no se queda grabada en tu cerebro o simplemente no la entiendes? Probablemente estás estudiando en el espacio incorrecto.

Tu mente y cuerpo van a reaccionar mejor en lugares abiertos y naturales, vas a tener la mente clara y una mejor recepción de información.

Aléjate de espacios llenos de distractores y ponte la meta de estudiar sin celular.



/>>

7. No te mediques

En vez de tomar energizantes y medicamentos que te mantengan despierto o tranquilo, **recurre a métodos naturales**, como la aromaterapia o yoga.

"En momentos de gran estrés, si utilizamos la aromaterapia podemos tener muy buenos resultados. Si ponemos en un difusor algunas esencias o las aplicamos en el cuerpo, podemos sentirnos mucho más tranquilos y alertas", puntualizó Lizy.

"Por ejemplo: el romero mejora nuestro sistema nervioso, la canela mejora la memoria y la lavanda nos ayuda a descansar y dormir mejor", señaló.



/>>

Algunos tips extras

- Aprovecha las asesorías que brindan tus profesores y estudia solo o en grupo (detecta qué es lo que mejor te funciona)
- Si sientes que no puedes manejar el estrés, acércate a Bienestar y Consejería del campus para que puedan asesorarte en métodos de estudio (LiFE)
- Recuerda que la temporada de exámenes solamente dura dos semanas, por lo que pronto pasará y todo estará bien
- **Tener éxito académico, va de la mano de tu bienestar físico y emocional ¡recuérdalo!**