

Cómo sobrevivir a los finales y no morir en el intento



Si te fue mal en los primeros parciales, no te preocupes. Tenemos unas recomendaciones que te podrán ayudar en tus próximos exámenes.

No te desanimes si no obtuviste los resultados deseados, aún te puedes recuperar.

Claudia Gomez, Psicóloga del Tec Campus Leon nos da algunos consejos para obtener el rendimiento deseado en las próximas pruebas académicas.

1. **Organiza tus pendientes y ordénalos por prioridad.** Para tener una buena temporada de exámenes finales, es de suma importancia dividir tus tareas y organizarlas dependiendo su importancia, fecha de entrega y duración de las mismas.
2. **Empieza a estudiar desde semanas antes.** No intentes aprender todo el material una día antes del examen, es importante darle su tiempo a cada materia.

3. **Aparta un cubículo.** Si eres de las personas que no se concentra en la biblioteca, consigue un espacio en los cubículos, te será más sencillo seguir tu lista de prioridades.
4. **Asiste a las asesorías.** Siempre hay gente dispuesta a apoyarte o a reforzar tu conocimiento, generalmente están en el **Centro de Asesorías**, y son alumnos como tú, que pueden explicarte varios temas, desde matemáticas hasta literatura. Aprovecha este centro, es recomendable ir dos días antes de tu examen para que tengas más tiempo de repasar.
5. **Haz grupos de estudio.** Dos cabezas piensan mejor que una, trata de estudiar en grupo, con personas que compartan sus ideas, te complementen y aporten a tu guía de estudio.
6. **Despégate de tu celular.** Rompe ese vínculo que tienes con tu dispositivo electrónico, déjalo unas cuantas horas y enfócate en tus deberes.
7. **Trata de no postergar tus actividades.** Estamos rodeados de distracciones como el celular, la televisión, los amigos, la computadora, y por eso es muy importante saber aprovechar los espacios vacíos y utilizarlos para realizar tareas, estudiar, leer o investigar a fondo algún tema de interés.
8. **Haz guías de estudio.** Son muy efectivas, ya que te ayudarán a sintetizar información y de esta manera te será más sencillo organizar los contenidos.
9. **Mente sana en cuerpo sano.** Es muy importante ya que el alimento es el combustible del cuerpo, el hecho de estar bien bien hidratado.
10. **Descarga apps que te ayuden a organizarte.** Puedes utilizar "Google keeps, the homework app", que te apoyará en temas de organización y priorización de tareas.
11. Realiza ejercicio para despejar la mente y que puedas mejorar tu rendimiento académico.

Recuerda que ser perseverante, es la clave del éxito en nuestra vida.