

Supera la semana de parciales con estos consejos



Estamos a pocos días de comenzar la temporada de exámenes parciales, proyectos y entregas. Sabemos que puede ser un momento de mucho estrés, por eso, junto con los alumnos de Campus Saltillo, te damos varios consejos para sobrevivir la semana de parciales.

1.- Dormir no es mala idea.

Dormir siete horas al día son indispensables para rendir en parciales. Un estudio hecho por la Universidad de Bringham Young comprobó que el sueño influye en los resultados obtenidos.



/>>

2.- No dejes todo para el último día.

“Estudia con días de anticipación, no dejes todo para el final, es lo peor que puedes hacer”
- *Emmanuel Cisneros, alumno de Ingeniería.*

3.- No pienses en exámenes todo el tiempo.

Olvídate un poco del examen y asiste a tu actividad extracurricular favorita. Relájate y disfruta de lo que más te gusta hacer.



/>>

4.- Más vale prevenir.

Procura no ingerir una bebida energética. Las personas lo usan para quitar el sueño pero comer una manzana es mejor para tu cuerpo y salud.

5.- Un espejo nunca es mala idea.

“Intenta practicar frente al espejo la información que hayas entendido. De esta manera será más sencilla la comprensión del tema. “

- Alexis Cobarrubias, alumno de IIDt.



/>>

6.- ¿Matemáticas? Intenta esto.

Si presentas matemáticas, haz nuevamente los ejercicios y problemas del parcial para analizar el procedimiento y los errores que cometes. La practica hace al maestro.

7.- Descansa.

Relájate un poco. Toma un *break* de quince minutos cada hora para despejar la mente. Un *snack* no vendría mal.

8.- Organiza.

Ubica qué día, en qué salón y a qué hora serán tus exámenes, para evitar confusiones de fechas y poder organizar tu tiempo correctamente.



/>>

9.- ¿Te sientes cansado antes de presentar un examen?

Para tener energía y rendir durante el examen, procura comer un chocolate antes de presentarlo.

10.- Despeja... Y no hablo de la x.

“Sal con amigos a comer para sacar el estrés. Es bueno para dejar de pensar en cómo te fue en el examen.”

- Majo Jiménez, alumna de LIN.



/>>

Recuerda que los exámenes son parte de tu formación, y aunque en ocasiones parezca que son un martirio, también puedes disfrutar del proceso (y sobre todo, disfrutar cuando terminan).

De parte nuestra y de los alumnos de Campus Saltillo, te deseamos mucha suerte en estas semanas.