

# 6 secretos para sobrevivir la temporada de exámenes



**Mauricio Aguilar | Redacción Nacional**

Llegas a la escuela el lunes por la mañana y notas un bullicio inusual; entras a tus clases y lo confirmas: **la semana de exámenes está aquí. ¿Y ahora qué?**

**El Tec de Monterrey**, como parte de su [programa T Queremos](#), brinda **apoyo a los alumnos** para su vida escolar y personal.

Elizabeth Ugalde, psicóloga y directora de **Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey** campus Monterrey comparte para CONECTA **6 secretos para mantener la calma** y llegar al viernes con todas las materias aprobadas.

6 secretos para tus exámenes. width="900" loading="lazy">

## 1) El primer secreto es la preparación y la organización

**“La ansiedad durante exámenes se ocasiona cuando el examen se acerca, y no nos sentimos seguros; y cuando vemos a otras personas estudiando y ellos sí parece que se sienten seguros”, comenta.**

Para ello, la psicóloga recomienda preguntarse: **“¿He hecho mis tareas?”, ¿he participado en clase?, ¿estoy entendiendo los temas de la clase?”**. El cuestionarnos esto nos puede dar una

idea de **si nos debemos preocupar** por comenzar a **estudiar y prepararnos**.

Consejos para parciales. width="900" loading="lazy">

## 2) Al estudiar, primero lo más difícil

*“Tenemos que **saber cuáles son las cosas con las que más batallamos y comenzar por eso, y dejar lo fácil para el final**”.*

Por otro lado, **a la hora de hacer el examen, ella recomienda comenzar por lo más fácil** y lo que ya sabemos, para sentirnos mejor con una calificación “asegurada” y **luego hacer lo más difícil**.

Consejos para examen parcial. width="900" loading="lazy">

## 3) Enfócate en el presente

*“Es importante enfocarnos en lo que sí estamos haciendo; a veces nos imaginamos cosas que no nos han pasado, **pero tenemos que centrarnos en lo que podemos hacer ahora para evitar eso**”.*

Elizabeth sugiere que nos tomemos el tiempo para pensar **cuál es la probabilidad de que algo malo nos pase**, como reprobarnos la materia, y nos enfoquemos en hacer nuestro mejor esfuerzo en el presente.

Consejos para parciales. width="900" loading="lazy">

## 4) Haz una lista: ¿qué te funciona para prepararte y qué no?

*“Hay que **identificar patrones para saber qué es lo que no nos funciona, y lo que sí, y eso que sí nos funciona, mantenerlo**”.*

Ella recomienda que se haga una **lista de cosas que han hecho** para prepararse y evaluar para luego **intentar métodos nuevos para concentrarse**: escuchar música clásica, estudiar solo o con compañeros, en la biblioteca o en la cafetería, etc.

Consejos para exámenes. width="900" loading="lazy">

## 5) Usa un horario; planea tu día

La psicóloga recomienda **planear hora a hora nuestros días en temporada de exámenes**, ya sea con la aplicación de **Google Calendar**, o físicamente con agendas.

Consejos para exámenes parciales. width="900" loading="lazy">

## 6) Date un respiro

*“Muchos usan una aplicación que se llama **Headspace para relajarse y descansar** entre sesiones de estudio, pero muchas cosas funcionan como una **caminata o tomar un snack**”, concluyó.*

**LEE MÁS:**