

# Lugares para estudiar y tips para no estresarte en parciales



La base de todo buen estudio es la **concentración**, para esto necesitamos estar en un lugar **relajado** sin tanto **ruido** y **Campus Tampico** tiene muchas de estas áreas para que no te sientas **estresado** tratando de estudiar con todos los sonidos de la cafetería.



width="3000" loading="lazy">

## Espacios Exteriores



width="3000" loading="lazy">

Si te relaja escuchar a los pájaros y te gusta sentir la brisa, te recomendamos estudiar en las diversas **bancas de colores** que hay distribuidas por los **espacios verdes** del campus y si tienes suerte hasta podrías terminar estudiando en una **hamaca**.



width="3000" loading="lazy">

Otro lugar exterior es el **deck**, situada a un lado de la cafetería, donde las sombrillas te proporcionarán sombra y hay **múltiples contactos** para que tu **celular** o **laptop** nunca se queden sin **batería** y a comparación de los lugares interiores, aquí **puedes estudiar y comer a la vez**.



width="3000" loading="lazy">

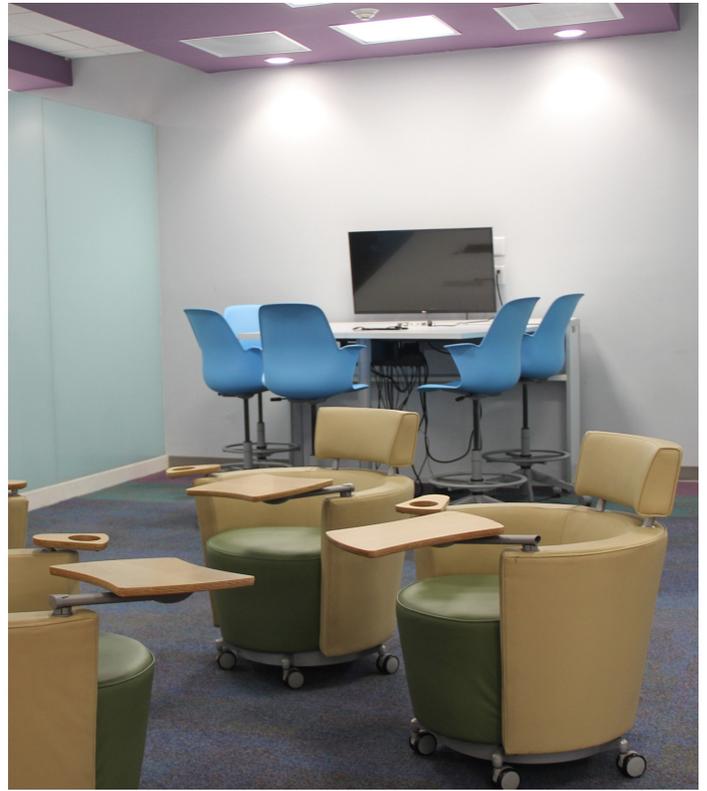
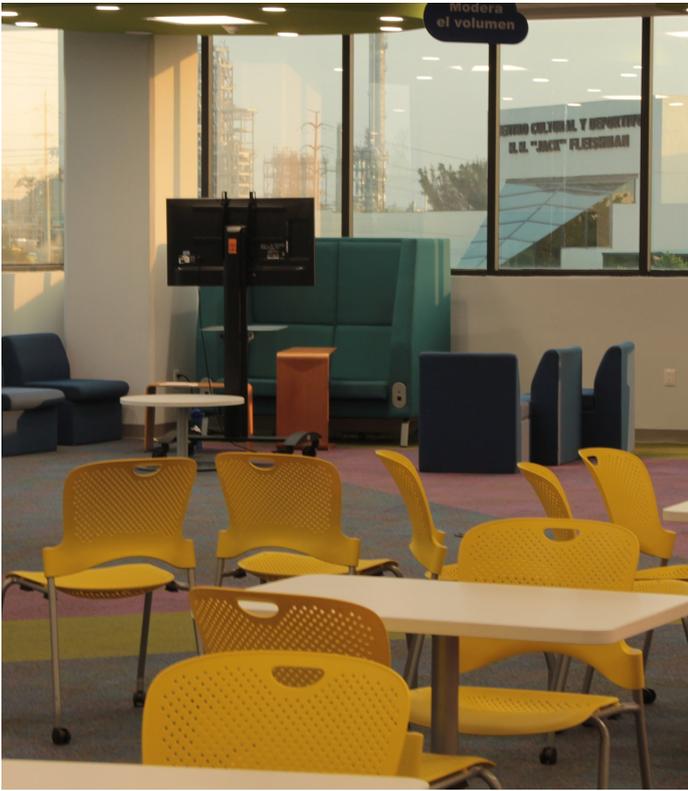
## Espacios Interiores

El mejor lugar de estudio en interiores es el **Centro de Competitividad Internacional**, mejor conocido como **CCI**.



width="3000" loading="lazy">

En el **segundo piso** esta **Learning Commons**, el cual es el **sitio** del campus **más equipado** para que puedas estudiar. **Mesas, sillones con contactos, pantallas y computadoras** son algunas de las cosas que puedes encontrar aquí. Si piensas estudiar en **equipo** o para alguna **presentación grupal** te recomendamos que traigas contigo un **cable HDMI** para que tu y tus compañeros se conecten en una pantalla y todos puedan ver al mismo tiempo la **presentación**.



width="3000" loading="lazy">

**Learning Commons**, al ser el lugar más equipado también es de los primeros que se llena en época de exámenes.



width="3000" loading="lazy">

Para que no te quedes sin lugar te recomendamos que con tiempo de anticipación **apartes un cubículo**, donde estarás aislado de los sonidos exteriores.



width="3000" loading="lazy">

En la **planta baja** también hay varios lugares que puedes usar para estudiar, como el **Innovation Gym**, solo recuerda mantener el **volumen bajo**, ya que en este lugar también hay oficinas.



width="3000" loading="lazy">

Al fondo de la planta baja de **CCI** también podrás encontrar varias mesas para estudiar en grupo con tus amigos.



width="5184" loading="lazy">

Otro factor importante para tener **éxito** en los exámenes es evitar el **estrés**, ya que, este solamente bloquea nuestra mente a la hora del examen, la licenciada **Virginia Rodríguez**, encargada del área de **bienestar y consejería**, compartió para **CONECTA** los siguientes **tips** para que **evites el estrés** en esta segunda semana de **parciales**.

- **Manejar una Agenda**

Tener una agenda te permitirá controlar bien tus tiempos y poder tener en cuenta cuantos días faltan para tu examen para que no intentes aprender toda la información un día antes.

- **Hacer ejercicio**

Por medio del ejercicio sacamos mucha **energía acumulada**, la cual termina en **estrés**.

- **Tomar mucha agua**

El cansancio es una señal de deshidratación, es recomendado que al día tomes más de 8 vasos de agua evitando tomar café y té.

- **Meditar y respirar**



width="3000" loading="lazy">

Meditar es muy sencillo, solo debes mantenerte en silencio y hacer 5 respiraciones para despejar la mente.

- **No leer información 30 minutos antes del examen**

Leer información minutos antes del examen solo hará que **confundas la información que ya habías aprendido.**

"Si tú estas bien **física y mentalmente**, no vas a **batallar** en tu examen y vas a **evitar el estrés**"  
Concluyó **Virginia.**



width="5184" loading="lazy">