

Que no hacer en temporada de exámenes finales



Guillermo César | Tampico

La época de exámenes finales se acerca y con esto, viene la preparación para obtener excelentes resultados.

Cuando es **temporada de exámenes** te dan consejos de lo que debes de hacer, por ejemplo: **organizar tus tiempos**, estudiar de la manera más **cómoda** o simplemente te recomiendan como tener una mejor **concentración a la hora de estudiar**.

Lo que no te dicen, es sobre lo que **no tienes que hacer al momento de prepararte o presentar un examen**.

Virginia Rodríguez Muro, coordinadora del área de **bienestar integral de LIFE** en el **Tec de Monterrey, Campus Tampico**, te aconseja de lo que **no debes de hacer en época de exámenes finales**.

1) CONFIARTE DE MÁS.

Confianza width="245" loading="lazy">

Te va bien en **una materia**, pasaste tus **exámenes parciales**, entregaste todas **tus tareas** y al final decides **no** estudiar para el examen **más importante del curso**; resultando en una **calificación desfavorable en tu boleta**.

Confiarte de más, puede terminar perjudicando tu promedio, ya que, **nunca sabes** lo que va a venir en un examen. El estudiar te ayuda a tener la mente abierta a **posibles preguntas** dentro de la prueba y si no estudias, esa **capacidad de razonamiento** se verá **limitada** a lo que recuerdes del curso.

2) COPIAR.

Copy width="400" loading="lazy">

¿**Alguna vez te has visto en la necesidad de copiar en un examen?** Copiar es un acto que **no es permitido** y aún así se realiza; sin embargo, no toman en cuenta que lo que están copiando de otro compañero puede estar **mal** y que **no se debe hacer**.

No está demás decir, que en el **Tec de Monterrey el copiar durante un examen está penalizado**.

De acuerdo al sitio oficial [#TecIntegridadAcadémica](#), del **Tec de Monterrey**, el copiar es una **Falta a la Integridad Académica (FIA)**, que provoca una **nota reprobatoria en la actividad, examen o materia en la que el alumno cometió la falta**.

Además, existe la posibilidad de que se abra una audiencia con el **Comité de Integridad Académica de Campus (CIAC)**, quien valorará si se impondrá una **sanción adicional**, como una **baja definitiva de la institución**.

3) COMPARAR RESULTADOS CON TUS COMPAÑEROS.

Comparar width="480" loading="lazy">

Durante un examen, surgen **dudas acerca** de la **respuesta correcta en alguna pregunta** y cuando finalmente termina la prueba, lo primero que se hace es **buscar a un compañero** para preguntarle sobre la respuesta que él puso.

Ésto no es recomendable ya que:

- Te creará más estrés y nerviosismo sobre lo que podría ser la respuesta correcta.
- Dudarás acerca de las demás respuestas que pusiste en el examen.

Si tienes duda acerca de una respuesta que hayas puesto, **mejor** espera a que el **examen finalice**, para que el **profesor pueda ayudarte**.

4) ESTUDIAR A ÚLTIMA HORA.

Late width="234" loading="lazy">

Es cierto que además de estudiar, **tienes** que realizar **proyectos** para otras materias, **trabajar**, pasar tiempo con la **familia**, hacer **ejercicio**, entre otras cosas. Y por ésto, el estudio se va dejando para un día antes del examen.

El **estudiar a última hora** solo hace que **recuerdes la información** que lees, más **no que la entiendas**.

Entender la información, los temas o problemas razonados es **de mucha ayuda**, no solo al momento de presentar el examen, si no también para un futuro, ya sea en un **trabajo** o en **próximas materias** que están ligadas con las que cursas actualmente. Por ejemplo: **cálculo diferencial y cálculo integral**.

5) DESVELARSE ESTUDIANDO.

Estudio *width="478" loading="lazy">*

Es bien sabido que **el cuerpo necesita descansar** de 7 a 9 de horas y el momento del día adecuado para esto es en **la noche**.

Para algunos, desvelarse estudiando es mejor, ya que es más silencioso y además la información la tienen más **"fresca"** al momento de presentar el examen, pero, **no se dan cuenta del daño que le hacen a su cuerpo**.

En la noche, el cerebro ya se encuentra muy cansado y dispuesto a reponer las horas de trabajo, por lo que el **memorizar la información puede ser más complicado**.

En adición, cuando se **disminuye la energía por la noche**, se suele recurrir a **bebidas energéticas**, que crean la **falsa sensación** de estar despierto y si se utilizan seguido, pueden llegar a **provocar ansiedad** *

6) ESTUDIAR EN UN LUGAR DEMASIADO CÓMODO.

cama *width="480" loading="lazy">*

Cuando vayas a estudiar, te dicen que busques un **cuarto donde no haya distracciones, que te sientas cómodo y que no tengas pendientes por delante**.

Pero, el estar cómodo, **no se refiere a estudiar en la cama o en un sillón acolchado donde fácilmente el sueño te pueda ganar**.

El estar cómodo se refiere más, a estudiar en un **cuarto con buena iluminación**, en una **mesa** donde quepan los **útiles que vayas a utilizar** y donde las **distracciones** sean **mínimas o nulas** y en una **silla** que tenga respaldo para poder estudiar con la **espalda recta**.

De ésta manera, **tu cuerpo** sabrá que será el momento para **estudiar** y no para **dormir una siesta**.

7) TENER EL CELULAR CERCA.

Celular *width="426" loading="lazy">*

Por último, pero no menos importante, cuando vayas a estudiar, tienes que **alejarte de ti todas las distracciones posibles, incluido el celular**.

El celular es **una buena herramienta** durante el **estudio**, pero en él se encuentran los **mayores distractores** de éstos tiempos: **las redes sociales**.

Si no tienes la opción de **alejar el celular mientras estudias**, lo que puedes hacer, es **desactivar todas las redes sociales** que no sean útiles en ese momento. **Los smartphones** ya tienen la capacidad de desactivar las aplicaciones que **desees** sin necesidad de **cerrar sesión o eliminarla**.

Recuerda que ya falta poco para que el **semestre termine**, por lo tanto, debes de dar **tu mayor esfuerzo en éstas últimas pruebas**.

¡Éxito en tus exámenes finales!

*(Información obtenida del artículo "*Estudio de calidad: bebidas energéticas*", de la revista: "*El Consumidor*").