

# Cierra el semestre con el mayor éxito, especialista te dice cómo

Cierra el semestre con el mayor éxito, especialista te dice cómo

**Por Martha Mariano | campus Monterrey**

¿Ya estás listo para tus exámenes finales? Seguramente esta pregunta te generó ansiedad, tensión muscular, cansancio y hasta irritabilidad, todo por los altos niveles de estrés que estos días traen consigo.

Por ello, nos dimos a la tarea de platicar con **un experto que te dará los mejores tips para sobrevivir a esta época de exámenes finales, ¡toma nota!**

El **estrés es** una reacción orgánica del cuerpo cuando existe la percepción de una amenaza, explicó **César Herrera**, *director de Asesoría y Consejería del campus Monterrey*.

“Actualmente ya no peleamos contra depredadores, ahora el estrés se nos activa con tan solo escuchar la palabra ‘examen’, se detona la adrenalina y nuestras defensas, por eso es importante manejarlo”, señaló.

¿Cómo darle la batalla y cerrar el semestre con el mayor de los éxitos?

## 1.- Planifica

aa width="424" loading="lazy">

Arma un **calendario estructurado** con todas las fechas importantes del semestre como proyectos, tareas, exámenes parciales y finales.

*“Lo primero que tienen que hacer antes de los exámenes es planificar todo el periodo de pruebas, pareciera lógico, pero es lo primero que se olvida”, aconseja Herrera.*

## 2.- Antes del examen, descansa

2 width="400" loading="lazy">

El experto considera que desvelarse no es la mejor opción cuando tienes un examen justo al otro día, **dormir mínimo seis horas** te permitirá llegar concentrado a la prueba:

*“El estrés implica un desgaste físico importante, por ello, es muy importante tener buenos hábitos como anticiparse al estudio y dormir bien”.*

## 3.- Durante el examen, ¡mantén la calma!

3 width="343" loading="lazy">

**Ve paso a paso** cuando estés resolviendo el examen, ir una pregunta a la vez le dará a tu **memoria el tiempo necesario** para ir recordando las respuestas.

*“Es común que cuando estás respondiendo el examen quieres contestar todas las preguntas de inmediato, lo que te lleva a preocuparte por aquellas que todavía ni lees”,* aseguró el especialista.

#### 4.- Y después del examen... un respiro

4 width="500" loading="lazy">

Antes de prepararte para el siguiente examen procura tomarte un tiempo para descansar y **desconectarte**, esto ayudará a tu cerebro a mantenerse relajado:

*“Independientemente de si les fue bien o mal, después del examen es bueno tomarse un respiro, ver un par de capítulos de alguna serie y vivir un momento intermedio entre exámenes, no se trata de saturarse”.*

#### 5.- Mantén un equilibrio físico y mental

5 width="480" loading="lazy">

Tener una **alimentación lo más equilibrada posible, dormir bien y hacer algún tipo de actividad física**, te ayudará a liberar la energía acumulada por tu cuerpo evitando así posibles enfermedades.

*“En esta época no deben dedicarse enteramente a estudiar, tienen que darle a su cuerpo lo necesario para asimilar la información y que no pierda la capacidad de entender intelectualmente”,* dijo Herrera.

#### 6.- Practica un pensamiento enfocado en soluciones

6 width="480" loading="lazy">

No hay motivo para que le des un valor muy alto a algo, en realidad **sobrellevar las cosas, aplicar bien los conocimientos y organizar el tiempo** pueden ser suficiente para que obtengas buenos resultados.

*“Hay que respetar los horarios establecidos, pero a la hora de los exámenes cada persona tiene sus propios rituales, su propio ritmo y estilo”.*

#### 7.- La tecnología, tu mejor aliada

8 width="480" loading="lazy">

El uso de la tecnología por supuesto que puede ser un aliado, pero también puede ser un distractor, por ello César Herrera te recomienda sacarle el mejor provecho en esta época de exámenes:

***“Hace años no existía la tecnología que tienen ahorita y puede ser de gran ayuda y una ventaja al momento de estudiar ya que existen una infinidad de tutoriales de todas las materias”.***

## **8.- Busca asesorías**

8 width="480" loading="lazy">

En el campus Monterrey podrás encontrar diversos servicios que te ayudarán a sobrellevar esta temporada de fin de semestre, uno de ellos es el **Departamento de Mejoramiento Académico**.

*“Aquí en el Tec los jóvenes pueden hacer una cita con un psicólogo en el DMA quienes los ayudan con técnicas y guías sobre el manejo del estrés o concentración”.*

## **UTILIZA LOS ESPACIOS Y SERVICIOS QUE EL CAMPUS MONTERREY TE OFRECE**

Finalmente, te recomendamos hacer uso de los diversos espacios especializados que se encuentran dentro del campus que te ayudarán en tu fin de semestre como áreas de estudio, de relajación, cómputo y servicios alimentarios.

10 width="1250" loading="lazy">

3 width="1250" loading="lazy">

11 width="914" loading="lazy">