

# Se acabaron los parciales, ¿y ahora qué?



## Alberto Arámbula Bueno | Campus Laguna

La temporada de exámenes es una de las más estresantes y pesadas que cualquier estudiante del **Tecnológico de Monterrey** vive semestre tras semestre, pues los alumnos preparan con anticipación su material de estudio y dedican el tiempo suficiente a aquellas materias que solicitan un poco más de esfuerzo, esto con el fin de que obtengan las buenas calificaciones que esperan.

Cuando culmina la semana de exámenes, **los alumnos vuelven a un ambiente de tranquilidad que muy probablemente pensaron nunca llegaría**, por eso, compartimos un listado de las seis cosas que se deben hacer tras haber culminado la semana de parciales.

### 1.- Dormir

Muy probablemente, en esa semana no lograste conciliar bien el sueño debido a que tuviste un examen tras otro, por tal motivo es necesario que te tomes un buen respiro para dormir y recuperar la energía que te permita seguir con tus actividades académicas de la mejor manera.

## **2.- Salir con tus amigos**

Si no tienes tiempo para dormir, cómo vas a tener tiempo para salir con tus amigos a divertirte. Si bien, tener un buen desempeño académico es importante para tu formación, salir con tus amigos y compañeros de clase, sin la preocupación de que al día siguiente tendrás un examen que contestar es bueno para salir de la rutina y despejarte un poco, así que aprovecha y diviértete sanamente.

## **3.- Leer un libro**

Empezar un libro al terminar la semana de exámenes es una buena forma de liberarte del estrés y la tensión que cargas contigo por estar pensando todo el día en tus apuntes, tareas y pendientes escolares. Leer un libro te permitirá salir un poco de la rutina escolar al adentrarte en alguna historia que sea de tu interés.

## **4.- Ordenar tus apuntes**

Cuando se está estudiando para los parciales se genera un desorden en tu mochila, escritorio y libreta. En este momento en que no tienes exámenes, aparece una buena oportunidad para organizar y reordenar tus apuntes. Empieza el segundo parcial con el pie derecho.

## **5.- Disfrutar el aire libre**

Seguramente durante estas dos semanas has estado mucho tiempo en los Learning Commons o en el escritorio de tu casa, por eso, es importante que salgas a disfrutar del sol y el aire libre. Haz ejercicio o practica algún deporte, ya que es bueno para tu salud y te permitirá desempeñarte mejor en los próximos parciales al tener mente y cuerpo sano.

## **6.- Compra tus boletos para Bring it On**

Asiste a la puesta en escena que contará con acróbatas, porristas, cantantes, bailarines, actores y músicos en vivo. Acompáñalos en sus aventuras llenas de baile, canto y mucho espíritu los días 21 y 22 de febrero en el Auditorio Santiago A. Garza de la Mora, en el Tecnológico de Monterrey en Laguna. Ve y disfruta de un excelente musical organizado por la dirección de Arte y Cultura.

Estas son algunas recomendaciones o consejos de actividades que te permitirán distraerte un poco para reducir el estrés y cansancio que han sido consecuencia de la semana de parciales. ¡Ánimo y adelante!