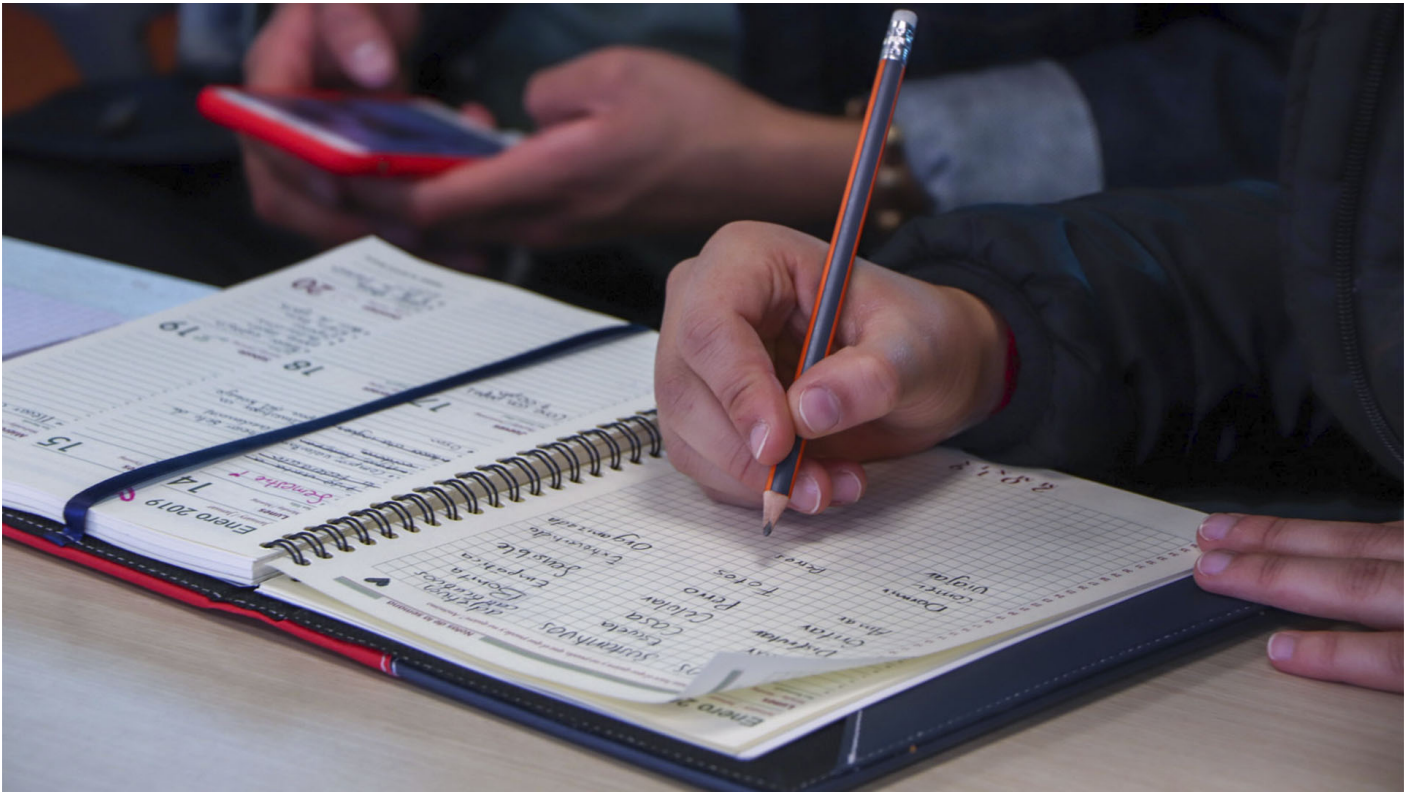


¡Que inicie la batalla! 5 tips para tener éxito en exámenes finales



Luis Gerardo González, profesor del **Departamento de Gestión y Liderazgo** de la **Escuela de Negocios del Tec de Monterrey**, campus Toluca, da algunos consejos a los alumnos para prepararse en temporada **exámenes finales**.

1. Encuentra tu estilo de aprendizaje

El **Dr. González**, recomienda conocer las **estrategias personales** que más sirven al momento de estudiar, pues probablemente no sean las mismas que las del resto de los alumnos pero, **¡no hay por qué estresarse!** Todos aprenden de **forma diferente**.

2. Confía en el trabajo que hiciste en el semestre

“Si has estado haciendo **trabajo constante**, poniendo atención, lo más probable es que tengas la **base de conocimientos** necesaria para poder aprobar tus exámenes y tener un aprendizaje significativo”, comentó el psicólogo.



width="1920" loading="lazy">

3. Plan de batalla de emergencia

En caso de no cumplir con el punto anterior, será necesario un plan de emergencia:

El profesor Luis Gerardo González recomienda ubicar las fechas de los exámenes y trabajos importantes. Así como darle **prioridad** a los **temas más complejos** e ir a asesorías.

Agregó que se debe entender el **estilo de cada profesor**, considerar qué es importante desde su perspectiva para el examen, así como **medir el grado de complejidad** que tendrá.

4. Cuida las bases neurológicas del aprendizaje

“Son periodos de mucho estrés, usualmente nos presionamos mucho, nos desvelamos, dejamos de comer o de hacer cosas que nos relajan, cuando debería ser todo lo **contrario**”, comentó el profesor.

El experto recomienda **alimentarse bien**: “las nueces y cacahuates son alimentos que al cerebro le van muy bien”. También, “si el examen es teórico, es aconsejable salir a **caminar con tarjetas** que contengan los **conceptos** más importantes”.



width="1920" loading="lazy">

5. Una calificación no te define

“Una calificación no eres tú como persona, es una **retroalimentación** de tu **proceso de aprendizaje** y es información de lo que te hace falta trabajar para obtener el conocimiento”, aseguró el Dr. Luis Gerardo González.

“Confíen en el trabajo que han hecho, los malos resultados en los exámenes usualmente no es que les falte el conocimiento, sino, que entran en pánico y eso no les permite reflejar el aprendizaje y el **conocimiento que tienen**”, agregó.

Respecto al momento previo de presentar un examen, el experto dijo que “los **bloques son reales** [y que] pueden deberse a poca **oxigenación** y si la **adrenalina** que generas es demasiada, **sólo toma un respiro y relajate**”.