

4 tips para sobrevivir a los exámenes en cuarentena (videonota)



¿Empieza la temporada de **exámenes finales** y no sabes qué hacer para tener éxito en esta **cuarentena**?

Sigue estos **4 consejos para sobrevivir esta temporada**, compartidos por Elizabeth Ugalde, psicóloga y directora de Bienestar y Consejería del Tec campus Monterrey:

1) Enfócate en el presente y en ti.

Tú te conoces mejor que nadie. A veces nos imaginamos cosas que no nos han pasado, como reprobado la materia, pero tenemos que centrarnos en lo que podemos hacer ahora para evitar eso.

2) Haz una lista, ¿qué funciona para prepararte y qué no?

Enlista las cosas que han hecho para prepararte, para luego intentar métodos nuevos para concentrarse.

3) Organiza tus tiempos y planea tus estudios.

Planea hora a hora los días en temporada de exámenes, ya sea con la aplicación de Google Calendar, o físicamente con agendas.

4) Date un respiro y descansa cada que lo necesites

Relájate y descansa entre sesiones de estudio. Muchas cosas funcionan como una caminata o tomar un snack.



width="900" loading="lazy">

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

Los contenidos incluyen notas de **recomendaciones y consejos de salud y bienestar** de [TecSalud](#), [CONECTA](#) y [Tec Review](#), **videos de meditación, ejercicio** e incluso un **test para medir la ansiedad.**

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: